LE GOÛT DU JAPON
N°29 - hiver 2011

WASABI

Les restaurants japonais quartier par quartier

www.wasabi.fr

PORTFOLIO
SOBAYA TRADITIONNELLES DE TOKYO

COURS DE SUSHI
2 H POUR APPRENDRE À ROULER LES MAKI

LIVRE DE NOËL
"**SUSHI SOLIDAIRE**"
LES CHEFS FRANÇAIS SE MOBILISENT POUR LE JAPON

dossier

APPRENEZ À CUISINER AVEC LE MISO



Tél : 01 46 47 44 39
Fax : 01 46 47 44 74

www.foodex.fr

Importateur de produits alimentaires japonais

Sho Chiku Bai Sake - Shirakabe Gura - <Kimoto Junmai>



Brassé avec le riz de haute qualité Gohyaku-mangoku poli à 70% et l'eau renommée de la rivière Miya-mizu, ce Saké est fabriqué selon le très traditionnel procédé Kimoto.

Appréciez ce grand saké aux saveurs complexes, ce subtil arôme de melon, et cette agréable petite touche acide.

日本古来の伝統製法、生酛造り。
米の旨みを引き出した、
まろやかでやわらかい味わい。

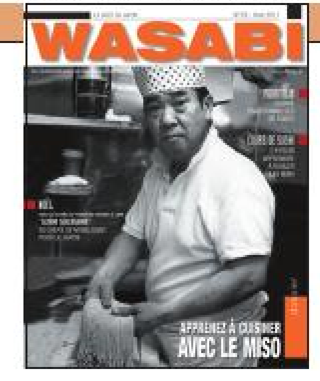
Foodex vous propose toute la gamme des boissons alcoolisées japonaises

SAKE SHOCHU LIQUEURS



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec moderation.

EDITO PAR PATRICK **DUVAL**



Un sushi pour le Japon

L'année 2011, inutile de le nier, n'a pas été une très bonne année pour le Japon. Le tsunami et l'accident nucléaire de Fukushima de mars dernier ont touché à peu près tous les secteurs de l'économie à commencer par celui du tourisme, en forte baisse malgré l'absence de danger réel, ou de l'industrie alimentaire obligée de se soumettre à des contrôles drastiques même lorsque les produits proviennent de régions situées à des milliers de kilomètres de la zone contaminée.
Le Japon mettra peut-être plusieurs années à se remettre de cette catastrophe mais il y arrivera et toutes les initiatives pour l'y aider sont les bienvenues.
Elles ont été très nombreuses en France et nous vous parlons déjà depuis quelques mois de celle que nous avons baptisée « Sushi solidaire ».
Il s'agit d'un livre de recettes exceptionnel que nous avons pu réaliser grâce au concours des plus grands chefs français. De Pascal Barbot à Pierre Gagnaire, de Guy Martin à Thierry Marx, d'Alain Passard à Michel Troisgros en passant par Alain Senderens, Hélène Darroze, Jean-François Piège… Tous ont accepté, à notre demande, de créer, tout spécialement pour cet ouvrage, un sushi ou un maki original en témoignage de sympathie pour le Japon.
De notre côté, nous nous sommes engagés à reverser tous les bénéfices du livre à des associations d'aide aux victimes du tsunami.
C'est donc à présent sur vous, lecteurs de Wasabi, que nous comptons pour prendre le relais. Le livre Sushi solidaire dont nous vous offrons, en guise d'apéritif, deux recettes en page 9, est une belle idée de cadeau de Noël à offrir à vos proches fans de cuisine pas seulement japonaise… Car vous le verrez, les chefs ont rivalisé d'imagination pour créer de véritables ovnis culinaires, tous très appétissants et (presque) tous faciles à réaliser. Il y a même un sushi en chocolat signé Jean-Paul Hévin !
Sushi solidaire est en vente sur notre site wasabi.fr ainsi que dans certaines librairies comme Junkudo ou dans les restaurants Matsuri, partenaires de l'opération. Vous pouvez également le commander en utilisant le bon de commande p. 34.
Nous vous disons par avance un grand merci et vous souhaitons de très belles fêtes de fin d'année.

- COUVERTURE : Stéphanie Fraisse
- RÉDACTION : **Aiba** Kiyoshi, Léonor **Graser,** Tinka **Kemptner,** Catherine **Lemaître,** Guillaume **Loiret,** Patrick **Manasson,** Raphaëlle **Marcadal,** Chihiro **Masui,** Brigitte **Perrin,** Jean-Luc **Toula-Breysse.**
- CONSEILLÈRE ÉDITORIALE : Dr Kathy **Bonan** (nutrition)
- CONCEPTION VISUELLE : Cyrille **Morillon**
- PUBLICITÉ : **01 42 08 50 47**
- IMPRESSION : **Groupe-Morault**
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Patrick **Duval**

WASABI EST UNE PUBLICATION THÉMA PRESS SARL,
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : **info@wasabi.fr**
SITES INTERNET **: www.wasabi.fr et www.chef-sushi.com**
ISSN : 1767-6142

SOMMAIRE







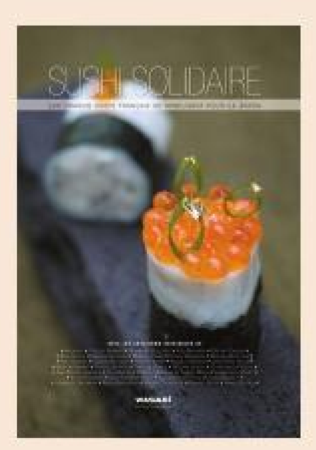




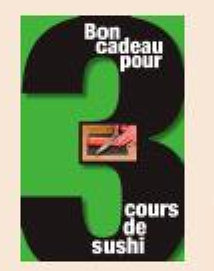
P.4-7 WASACTUS nouveaux lieux, nouvelles tendances
RESTAURANTS : **Paris :** Kigawa, Naritake, Le bar à Gyoza, Zen 2, Vivre le Japon.
LIVRES : Umami, Guide Michelin Kyoto Osaka Kobe Nara, Cent sushis.



P.6 RECETTE
Saumon d'Alaska au Yuzu miso



P.8 SUSHI SOLIDAIRE
Sollicités par Wasabi, 33 chefs français ont créé des sushi exceptionnels



P.10 COURS DE SUSHI
Un cadeau idéal pour Noël



P.12 RECETTE MANGA
Le chirashi sushi



P.14 PORTFOLIO
La photographe Stéphanie Fraisse vous emmène dans les cuisines des meilleures sobaya de Tokyo

P.20-29 DOSSIER
Mettez la main à la pâte… de miso
Le miso ne sert pas qu'à faire la soupe. Découvrez un ingrédient aux possibilités infinies

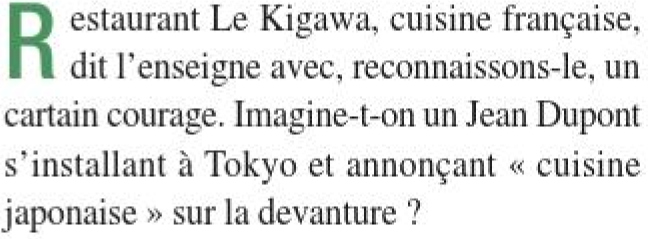


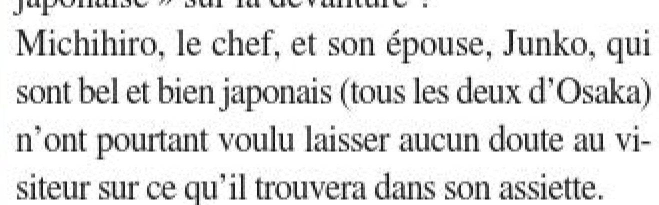
P.30 CARNET D'ADRESSES

Kigawa

Plus français, tu meurs !









Restaurant Le Kigawa, cuisine française, dit l'enseigne avec, reconnaissons-le, un cartain courage. Imagine-t-on un Jean Dupont s'installant à Tokyo et annonçant « cuisine japonaise » sur la devanture ?
Michihiro, le chef, et son épouse, Junko, qui sont bel et bien japonais (tous les deux d'Osaka) n'ont pourtant voulu laisser aucun doute au visiteur sur ce qu'il trouvera dans son assiette.
Si le Japon est présent, c'est donc uniquement dans la déco, dépouillée juste ce qu'il faut, et dans le service attentif et discret. Mais pas question, pour Michihiro, de glisser la moindre allusion à son pays dans ses plats. Il ne veut rien faire d'autre, jure-t-il, qu'une pure cuisine FRANÇAISE ! Il faut dire qu'il a déjà donné dans le style « fusion » en travaillant durant 6 ans au Rebelle, rue Traversière, excellente adresse aujourd'hui disparue, où on lui demandait sans cesse de japoniser les goûts. Cette fois, le chef a tout simplement décidé de mettre en pratique ce qu'il a appris à l'école de cuisine française d'Osaka en proposant de grands classiques comme le Lièvre à la royale, le Dos de chevreuil rôti ou encore la Fricassée de poule faisane… Et bien évidemment, c'est très bon, car réalisé avec précision (on pourrait presque dire avec maniaquerie) et justesse tant dans la cuisson des viandes ou des poissons que dans le choix des accompagnements. Faire dans le classique n'empêche pourtant pas Michihiro Kigawa d'apporter sa touche personnelle à chaque plat. Une touche discrète mais décisive comme cette délicate sauce à la marjolaine qui accompagne la Langue de bœuf croustillante ou encore le sumac, une épice légèrement acidulée, qui donne à son Magret de canard rôti du Sud-Ouest une touche presque moyen-orientale.
Au bout du compte, on reste médusé devant ce don qu'ont les Japonais pour s'approprier et, souvent, sublimer une cuisine qui est pourtant à l'opposé de la leur abandonnant sans état d'âme leur « goût japonais » pour suivre à la lettre les règles édictées par Brillat-Savarin…
Parmi les desserts proposés, nous avons opté pour celui qui semblait le plus japonais : la gelée de pamplemousse/coulis de menthe/glace au fromage blanc. Un véritable délice, si léger qu'il ne pouvait être réalisé, pensions-nous, qu'avec du kanten (agar-agar) un gélifiant très utilisé au Japon…Eh bien non ! Renseignement pris, même là, le chef a tenu à utiliser de la gélatine traditionnelle. On nous l'avait pourtant bien dit : cuisine française !

Kigawa, 186 rue du Château, Paris 14e. T. 01 43 35 31 61 . F. le mardi. Menus à 21, 50 € et 27, 50 €. A la carte, comptez environ 40 euros/ personne.

On en a l'eau à la bouche…



Le Zen a décidé d'ouvrir rue d'Argenteuil (c'est-à-dire à deux pas du restaurant de la rue de l'Echelle) une succursale spécialisée dans les nouilles, une tendance assez en phase avec la crise car permettant aux petits budgets de manger japonais sans se ruiner ! Selon nos informations, il s'agira plutôt de udon (grosses nouilles de blé) que de ramen. C'est encore en travaux : on vous en parlera dans le prochain numéro…
Autre ouverture très attendue : celle du « Bar à gyoza », 56 passage des Panoramas, que nous avons apprise grâce au blog Foodintelligence. blogspot.com qui l'annonce ainsi : « des gyoza tout frais minute, légumes ou porc, de la bière, des bulles ou du thé dans un décors «nature» de pierres sèches et de bois. On en salive d'avance... »
Signalons enfin l'ouverture, au sein de l'espace Vivre le Japon, 30 rue Sainte-Anne, d'un coin bento où l'on pourra se restaurer de plats authentiquement nippons tout en planifiant son prochain voyage au Japon. Rappelons que Vivre le Japon propose une formule très originale de location de maisons traditionnelles (principalement à Kyoto) qui permet de ressentir la « vraie » vie japonaise.

Naritake

Ramen nouvelle vague





Cette nouvelle ramenya du quartier Sainte-Anne a démarré sur les chapeaux de roue en septembre et nous avons dû patienter sur le trottoir une bonne demi-heure avant de pouvoir nous asseoir dans cette minuscule échoppe face aux cuisiniers que l'on peut observer à travers une vitre. Etonnant spectacle que celui de ces forçats de la nouille dont le visage disparaît dans la fumée, égouttant les pâtes à même le sol et patinant d'un bout à l'autre de la cuisine pour remplir les bols.

Si vous parvenez à atteindre votre place sans déraper (le sol de la salle est presque aussi glissant que celui de la cuisine !), vous aurez le choix entre ramen au miso et ramen au shoyu avec, comme accompagnement, du porc longuement mijoté (regardez l'énorme casserole qui bouillonne à l'entrée) ou de la ciboule pimentée. C'est bien chaud, bien gras et fort nourrissant. Bref, les ramen comme on les aime au Japon. Ne manquez pas de goûter les excellents gyoza (4 euros) quitte à ne pas terminer votre bol de nouilles... La clientèle japonaise, majoritaire, ne se gène pas pour « slurper » les ramen à grand bruit ce qui n'est pas considéré comme impoli au Japon où l'on estime, non sans raison, que c'est la meilleure façon de ne pas se brûler. Un vrai voyage dans le Japon populaire pour 12 euros maximum !

Naritake, 31 rue des Petits-Champs, Paris (1er). Ouvert du lundi au samedi de midi à 15 h et de 19 h à 22 h.





Kiyoshi Aiba, Chef au restaurant Zen, présente :



Saumon sauvage argenté (Coho)

Le saumon d'Alaska au yuzu miso



CE PLAT PEUT ÊTRE SERVI EN ENTRÉE OU EN PLAT PRINCIPAL. LA RECETTE TRADITIONNELLE EST À BASE DE SIMPLE TAMA MISO MAIS LE JUS DE YUZU AJOUTE UNE PETITE NOTE FRUITÉE QUI DONNERA À CE PLAT UN GOÛT TRÈS ORIGINAL. LE YUZU MISO ACCOMPAGNE ÉGALEMENT TRÈS BIEN LA NOIX SAINT-JACQUES D'ALASKA JUSTE POÊLÉE.

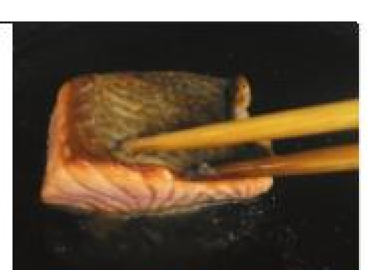
Pour 4 personnes :

Ingrédients :

4 pavés de saumon sauvage argenté ou keta d'Alaska
100 grammes de miso blanc
1 jaune d'œuf
1 cuillère à soupe de mirin
1 cuillère à soupe de saké
1 cuillère à soupe de jus de yuzu
10 grammes de sucre
4 cuillères à soupe de dashi
(bouillon à base de kombu et bonite séchée)

▪ Préparer le yuzu miso en mélangeant d'abord à froid le sucre et le saké. Ajouter ensuite le miso, l'œuf, le mirin et chauffer à petit feu pendant 10 à 15 minutes. Au dernier moment, ajouter le jus de yuzu et le dashi et retirer du feu.

▪ Dans une poêle légèrement huilée et bien chaude, faire dorer très rapidement les pavés de saumon sur chaque face de façon à ce que l'intérieur reste cru. Couper chaque pavé en quatre tranches et napper avec la sauce. Servir avec un mesclun de salade et du riz blanc.



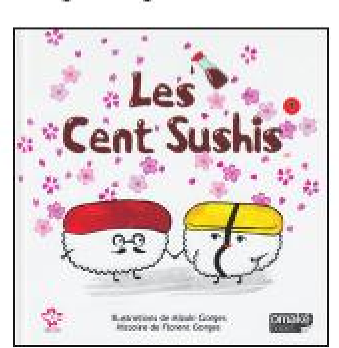




Du Pacifique Nord, pêché en Alaska, 5 espèces de saumons sauvages : Royal, Argenté,Rouge, Keta, Rose

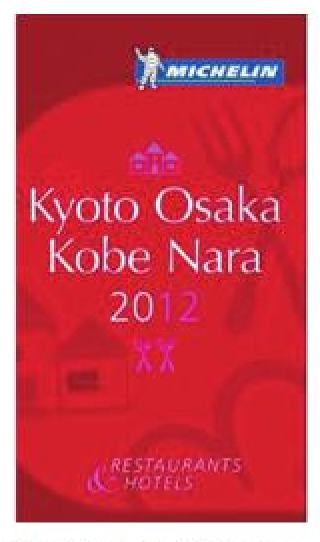
Les Cent sushis

« Monsieur et Madame sushi attendent un heureux événement… » mais ne savent pas à quoi ressemblera leur enfant et se perdent en conjectures…
Ce « scénario » original donne aux auteurs l'occasion de passer en revue tout le plateau de sushi soulignant les qualités et les défauts de chaque poisson jusqu'à la naissance inattendue de quintuplés maki ! Un adorable petit livre pour les enfants tout à la fois poétique et pédagogique.



Les cent sushis de Mizuki et Florent Gorges. Ed. Omaké books, 8 €.

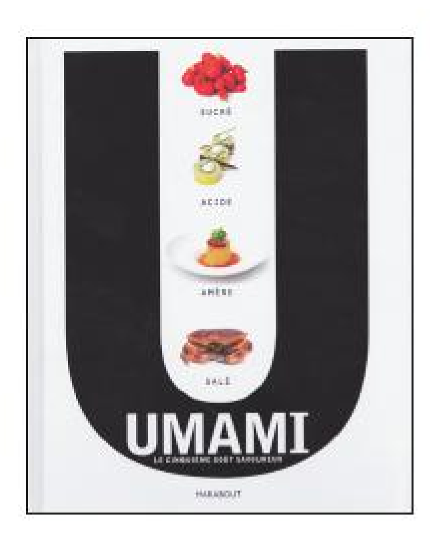
Guide Michelin Kyoto Osaka Kobé Nara



Tokyo était déjà la capitale la plus étoilée de la planète. Avec la sortie du Michelin Kyoto Osaka Kobé Nara 2012, c'est le Japon tout entier qui prend la première place pour le nombre d'établissements 3 étoiles. Pour ces quatre villes, le guide a donné la note suprême à 15 restaurants : 7 à Kyoto, 5 à Osaka, 2 à Kobé et 1 à Nara (Wa Yamamura), ville qui apparaît dans le guide pour la première fois. Cette distinction est, selon, les responsables du Michelin, appliquée avec les mêmes critères partout dans le monde les étoiles ne jugeant que « ce qui est dans l'assiette ».
Signe indéniable de modernité et d'ouverture d'esprit, les établissements sélectionnés proposent une cuisine japonaise, représentée par des styles culinaires aussi différents que les soba, les kushiage (brochettes panées), la cuisine japonaise contemporaine, le teppanyaki, les sushi, les yakitori, les tempura, le fugu, le sukiyaki, l'oden, l'obanzai, la shojin ryori (cuisine bouddhiste) ou des spécialités encore plus rares comme le yuba (peau de tofu).

Guide Michelin Kyoto Osaka Kobé Nara, 17 €. (en anglais uniquement).

Umami, le cinquième goût savoureux



Voici un livre qui constitue une excellente introduction à la cuisine japonaise même si, dans les recettes proposées en fin d'ouvrage, les ingrédients utilisés sont essentiellement français.
Umami est un mot japonais composé à partir de l'adjectif *umai*, délicieux, et *mi*, le goût. Il a été inventé au début du vingtième siècle par un scientifique japonais, Kikunae Ikeda, qui cherchait un nom pour définir un goût qui, selon lui, ne relevait d'aucun des quatre goûts répertoriés jusqu'alors : le sucré, l'acide, l'amer et le salé. En étudiant les composants du dashi, le bouillon de base de la cuisine japonaise réalisé à partir d'algue kombu et de bonite séchée, Ikeda était en effet parvenu à en isoler l'élément principal, le glutamate, qui possède, effectivement, une saveur si particulière qu'on n'hésite plus, aujourd'hui, à le présenter comme le « cinquième goût ».
Il n'existait jusqu'ici aucun livre de recettes ayant pour fil rouge la présence d'umami dans les ingrédients. Ainsi, explique l'auteur Laurent Seminel, on trouve de l'umami en plus ou moins grande concentration dans des aliments aussi différents que le parmesan, la tomate, le jambon cru, le turbot, la crevette, les petits pois, le foie gras…
D'où l'idée de demander à des chefs, français et japonais, de créer des recettes riches en umami c'est-à-dire avec ce petit quelque chose en plus qui fait frétiller les papilles. Illustrées par d'appétissantes images, les entrées comme le « magret d'oie séché, tomate, papalo et huile de jambon » ou le « gaspacho de tomates, glace wasabi » mettent franchement l'eau à la bouche et donnent envie de réaliser presque tous les plats proposés dans les pages suivantes : « lieu jaune de ligne, crème d'amandes et céleri », « Saint-Jacques contisées à la morteau, polenta crémeuse »… sans oublier les desserts, eux aussi fortement « umamisés » comme ces « nectarines de vigne pochées, jus aux olives et miso ».
Un livre qui permettra à tous les amateurs de cuisine japonaise de comprendre « scientifiquement » les raisons de leur passion tout en leur ouvrant de nouveaux horizons culinaires.

Umami de Laurent Seminel, Ed. Marabout.160p. 19, 50 €.

Aidez le Japon en offrant sushi solidaire !



WASABI A DEMANDÉ À 33 CHEFS FRANÇAIS DE RENOMMÉE INTERNATIONALE DE CRÉER CHACUN UN SUSHI ORIGINAL ET D'EN DONNER LA RECETTE. ELLES SONT RÉUNIES DANS UN TRÈS BEAU LIVRE EN VENTE SUR LE SITE WASABI.FR.
POUR VOUS METTRE L'EAU À LA BOUCHE, WASABI VOUS OFFRE DEUX RECETTES DE NOËL EXTRAITES DU LIVRE : LE CALIFORNIA AU FOIE GRAS ET SÉSAME GRILLÉ DE GUY MARTIN (LE GRAND VEFOUR) ET LE GUNKAN DE FOIE GRAS FRAIS DE JACKY RIBAULT (QUI PLUME LA LUNE).

Le tsunami qui a frappé la région de Sendaï, le 11 mars 2011, a profondément désemparé tous les amoureux du Japon. Tous ont ressenti ce drame comme s'il leur était arrivé à eux-mêmes.
Le Japon ne dispose d'aucune ressource naturelle et a dû, à contrecœur, s'engager dans la voie du nucléaire. Il en supporte aujourd'hui les terribles conséquences et on ne peut s'empêcher de penser que ce pays qui a déjà subi les bombes de Hiroshima et Nagasaki ne méritait vraiment pas cela !
Téléspectateurs impuissants face à cette catastrophe, nous avons tous été bouleversés par l'incroyable dignité des Japonais qui, avec un calme et une discipline remarquables, sans jamais se plaindre, se sont tout de suite mis au travail pour déblayer, reconstruire, se portant même volontaires, pour certains, pour aller « nettoyer » la centrale... Comment ne pas être touchés par cette classe naturelle avec laquelle les Japonais sont capables de « supporter l'insupportable » pour reprendre les mots de l'Empereur Hirohito au lendemain de la défaite de la 2e guerre mondiale ?
Editeurs de Wasabi, seul magazine en France qui ne traite que de gastronomie japonaise, nous nous sommes demandé de quelle façon nous pouvions manifester notre solidarité avec ce peuple à la fois sage et modeste qui, par sa culture, par sa cuisine raffinée nous apporte en permanence de vrais moments de bonheur. Il nous semblait en effet important, en tant que relais en France de la culture culinaire japonaise, de quitter le terrain de la seule compassion faire passer un message différent.
Les Japonais, on le sait, adorent la cuisine française et viennent, chaque année plus nombreux, l'étudier auprès de nos chefs. Quant aux Français, ils apprécient tellement la cuisine nipponne que les livraisons de sushi ont dépassé, à Paris tout au moins, celles de pizzas !
L'idée nous est donc venue, tout naturellement, de demander aux plus grands chefs français de créer chacun un sushi ou un maki « solidaire » et d'en donner la recette. Pascal Barbot, Eric Briffard, Hélène Darroze, Pierre Gagnaire, Guy Martin, Thierry Marx, Alain Passard, Alain Senderens, Michel Troisgros… et beaucoup d'autres chefs internationalement reconnus ont immédiatement répondu à notre appel et nous tenons à les en remercier très chaleureusement. Tous connaissent bien le Japon. Certains y vont même plusieurs fois par an. Car ce pays est, pour eux, une source d'inspiration permanente.
Au-delà de l'argent que nous pourrons envoyer là-bas grâce à la vente de ce livre, il nous a semblé important, en y associant les plus grands noms de la cuisine française, de dire notre profond attachement à ce pays et à ses habitants et la confiance que nous avons dans leur capacité à se redresser. Nous voulons aussi, grâce à ces «sushi solidaires» rendre hommage au peuple japonais tout entier pour la formidable leçon d'humanité qu'il vient de donner au monde. ■

PATRICK DUVAL
Rédacteur en chef de Wasabi

POUR COMMANDER **SUSHI SOLIDAIRE** VOIR P. 34 OU SUR WWW.WASABI.FR



Guy Martin

CALIFORNIA AU FOIE GRAS ET GRAINES DE SÉSAME GRILLÉ

Ingrédients pour 4 personnes

100 g de riz Japonica
1,5 c à soupe de vinaigre de riz
2 c à café de sucre
1 bonne pincée de sel
50 g de foie gras cuit
Graines de sésame grillé

Placez le riz dans une passoire et posez le tout dans un récipient rempli d'eau froide. Rincez plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau soit claire. Placez le riz égoutté dans une cocotte en fonte avec 120 g d'eau froide. Couvrez et laissez reposer une heure. Amenez à ébullition puis cuire à feu moyen 10 minutes. Retirez du feu et laissez reposer sans ouvrir le couvercle pendant 5 minutes.
Mélangez le sucre avec le vinaigre.
Versez le riz dans un récipient large et ajoutez le mélange de vinaigre sur le riz. Mélangez avec une cuillère en bois. Laissez refroidir à température ambiante.
Taillez le foie gras en tranches de 0,5 cm d'épaisseur et taillez des bâtonnets de 1, 5 cm de large.
Sur un film alimentaire, étalez la moité du riz en un rectangle de 20 cm de long sur 8 cm de large. Placez sur la longueur les bâtonnets de foie gras. Roulez et réserver au réfrigérateur. Saupoudrez les rouleaux de graines de sésame grillé et taillez-les en tronçons de 3 cm environ.





Jacky Ribault

GUNKAN DE FOIE GRAS FRAIS

Ingrédients pour 4 personnes

4 morceaux de foie gras frais d'environ 50 g
2 feuilles de nori
200 g de riz à sushi
Sauce de soja
Mirin
Saké



Préparez du riz à sushi comme dans la recette à côté et faites quatre boulettes de la taille d'un sushi.
Découpez 4 lanières de nori de 4 cm de large environ et entourez la boulette de riz. Fermez en coinçant un grain de riz entre les deux épaisseurs à l'endroit où la feuille revient sur elle-même. Remettez du riz jusqu'au bord.
Préparez la sauce en mélangeant un volume de sauce soja, un volume de mirin et un volume de saké. Chauffez le tout dans une casserole sans faire bouillir.
Faites dorer à la poêle, sans graisse, deux morceaux de foie gras et placez-les au dessus du riz. Nappez avec la sauce.

NOËL

Offrez un cours de sushi !

CELA FAIT MAINTENANT TROIS ANS QUE WASABI A LANCÉ SES BONS CADEAUX POUR UN OU PLUSIEURS COURS DE SUSHI. L'HEUREUX BÉNÉFICIAIRE EST RAVI MAIS C'EST SOUVENT CELUI OU CELLE QUI A OFFERT LE COURS QUI EN PROFITE LE PLUS…

Chaque dimanche, ils arrivent, leur bon à la main, ne sachant généralement pas ce qu'ils vont faire exactement car chut ! C'est une surprise... A commencer par le lieu : une villa entourée de verdure, nichée dans l'étonnant quartier de la Mouzaïa, à deux pas du parc des Buttes Chaumont. Dans ce Paris miraculeusement préservé, pas de grands immeubles mais d'adorables ruelles pavées bordées de petits pavillons avec une vraie vie de village…

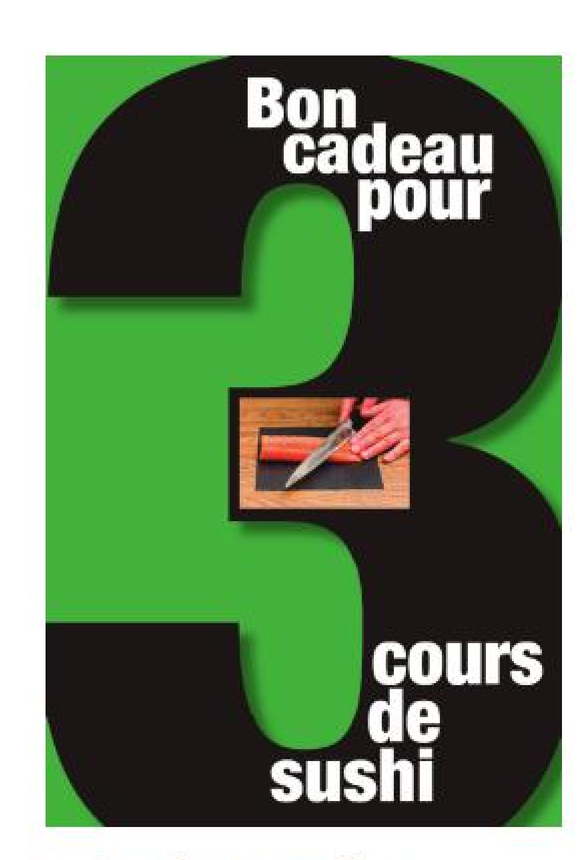
Rapidement, après s'être lavé les mains et avoir enfilé un tablier, les élèves qui ont choisi de commencer par « les bases » entourent le chef japonais pour préparer avec lui le riz à sushi. C'est sans doute la partie la plus essentielle du cours car sans un bon riz, il ne peut y avoir de bons sushi. La plupart des participants sont surpris de constater le soin que les Japonais consacrent à la préparation du riz. Entre le lavage des grains et l'assaisonnement pour le sushi, il faut impérativement respecter un certain nombre d'étapes si l'on veut avoir un riz parfait… Chacune d'entre elles est expliquée, montrée de façon à ce que chacun puisse le refaire à la maison.

Pendant que le riz cuit, on a tout le temps de préparer le poisson. On apprend notamment à lever les filets à partir d'un poisson entier. Il est impératif, en effet, quand on mange du poisson cru, de le préparer soi-même car lorsqu'on achète un filet, on ne sait jamais où le poisson a traîné ni qui l'a touché…

Là encore, la technique japonaise est précise et terriblement efficace. Le chef montre à chaque élève comment tenir le couteau pour se débarrasser de l'arête centrale puis comment, à l'aide d'une pince, enlever les autres arêtes avant, enfin, d'enlever la peau sans perdre le moindre gramme de chair… Bien sûr, on n'y arrive pas forcément du premier coup mais le fou-rire est souvent de la partie. Saumon, thon, crevette, maquereau… Une fois les lamelles de poisson coupées, chacun dresse son *chirashi* : un bol de riz par dessus lequel on éparpille (c'est le sens du mot *chirashi*) le poisson. Un plat parfait pour ceux qui ne veulent pas manger trop de riz…

Les fans de maki et surtout de California choisiront en priorité le cours 2 pour apprendre à utiliser la natte de bambou. Une technique somme toute assez simple à reproduire mais qu'il vaut mieux avoir travaillée une fois avec un chef avant de se lancer. La partie généralement la plus appréciée est l'apprentissage du *temaki* (le cornet) à l'anguille caramélisée. Le chef conseille aux élèves de la déguster sur le champ afin de bien sentir le croquant de l'algue nori.

Enfin, le cours de sushi s'adresse aux vrais amateurs car c'est sans doute, pour les Japonais, la meilleure façon de déguster le poisson cru. Facile, pense-t-on, de poser une lamelle de poisson sur une boulette de riz ! Là encore, vous constaterez que la technique que les Japonais ont mise au point au fil des siècles n'a rien d'évident pour le profane. Mais rassurez-vous, au bout de deux heures, vous êtes parfaitement capable de réaliser un plateau que vous pourrez consommer sur place ou partager avec… la personne qui vous a offert le cours ! ■



Les bons cadeaux
Wasabi

Les bons cadeaux en vente sur le site de Wasabi sont valables pour 1 cours (55 €) 2 cours (105 €), ou 3 cours (150 €) et sont utilisables pendant 1 an. Un bon cadeau pour 2 ou 3 cours peut être utilisé par 1 ou plusieurs personnes différentes. En commandant un bon, vous pouvez y ajouter différents accessoires tels que couteaux, tablier Wasabi, kit a faire les maki ou encore le Guide du chef sushi qui reprend les techniques des 3 cours.



NOUVEAU

Des cours en semaine au **Bar à sushi**

Depuis le mois d'octobre 2011, Wasabi a élargi son offre et propose des cours en semaine (18h 30-20h 30) au Bar à sushi, 55 bd. des Batignolles Paris 8e (M° Villiers). Les cours sont les mêmes que ceux du dimanche (les bases, les maki, les sushi) mais l'ambiance « sushi bar » est particulièrement appréciée des participants (cours limités à 8 personnes) qui, pendant le cours ou au moment de la dégustation, peuvent faire plus ample connaissance et se relaxer en sirotant un umeshu (vin de prune) offert avec le cours.

Réservations sur www.wasabi.fr.

Quelques commentaires d'élèves

Je n'ai pas l'habitude de cuisiner mais la démonstration et l'aide durant le cours est plus que correcte. Cela m'a donné très envie de pratiquer chez moi pour m'améliorer. **Jacques**, Paris

Disons qu'une fois la démonstration vue, la réalisation paraît très simple... et pourtant pas si évidente. Mais je dirais que c'est plus un manque d'entrainement car j'ai trouvé les explications et les démonstrations «bien faites». **Sylvaine**, Levallois

Les chefs étaient très clairs, ils venaient nous aider, ils nous conseillaient pour être sûrs que nous avions bien compris, ils étaient à notre écoute. Rien à redire. C'était très bien. **Jean-Bernard**, Tours

Je n'avais jamais mangé de poisson cru avant votre cours, et je n'aime pas la viande crue, et pourtant, le cours m'a passionnée, vous faites très bien passer votre passion pour cette culture. Le fait que le chef parle en japonais (heureusement, il y a la traduction !), augmente le côté immersion, et accentue l'importance donnée au geste, magnifique, dans notre observation, sur lequel on peut complètement se concentrer. Merci à vous et bonne continuation. **Suzanne**, Paris

LA CUISINE JAPONAISE EST UN JEU D'ENFANT

Hugo Yoshikawa, dessinateur de manga, et Daizo Hashida, cuisinier, se sont associés pour proposer aux lecteurs de Wasabi des recettes de cuisine japonaise très simples à réaliser

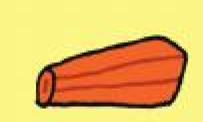
CHIRASHI-SUSHI

SUSHI EN BOL

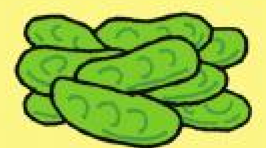
INGREDIENTS



2 tasses de riz



une petite carotte épluchée

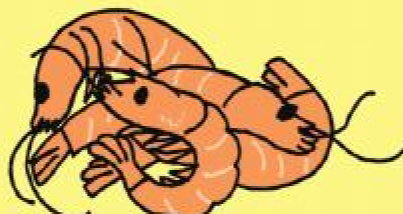


8 mangetout

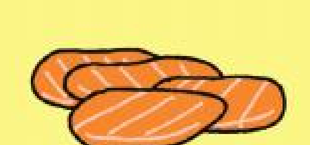


4 shiitake

2 œufs



4 crevettes



4 petites tranches de saumon fumé



4 cuillères à café d'œufs de saumon



4 cuillères à café de sésame



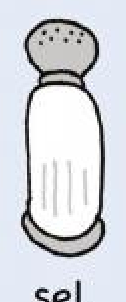
VINAIGRE POUR SUSHI



vinaigre de riz (200ml)



sucre (100g)



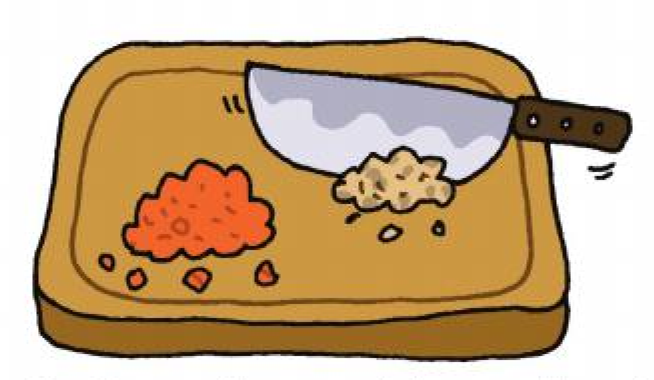
sel (10g)



1. Coupe en fines lamelles les mangetout



2. Fais-les bouillir dans de l'eau salée pendant une minute



3. Coupe finement la carotte et les shiitake en cubes de 2mn





* N'oublie pas de passer les légumes à la passoire et égoutte-les bien

4. Fais bouillir dans de l'eau salée pendant 1 à 2mn



5. Casse les œufs et bats-les

6. Mets de l'huile dans une poêle et fais cuire les œufs comme une crêpe

7. Superpose les fines omelettes et coupe-les en 4-5 morceaux

8. Superpose à nouveau le tout et coupe en fines lamelles

9. Fais bouillir les crevettes dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles prennent une coloration rosée

10. Passe-les sous l'eau pour les refroidir

11. Enlève la tête et décortique les crevettes puis coupe-les en deux sur leur longueur

12. Mélange le riz chaud avec les carottes, les shiitake, les graines de sésame et le vinaigre pour sushi

13. Évente le riz tout en le mélangeant délicatement pour le refroidir

14. Place le riz dans 4 bols et recouvre des lamelles d'omelette et place ensuite les mangetout, le saumon, les œufs de saumon et les crevettes

Tokyo Sobaya

LES SOBA, NOUILLES DE SARRASIN, SONT UN PLAT QU'ON SERT TRADITIONNELLEMENT, AU JAPON, À LA FIN DE L'ANNÉE. LES PORTRAITS QUE NOUS PUBLIONS DANS CE NUMÉRO ONT ÉTÉ RÉALISÉS PAR LA PHOTOGRAPHE STÉPHANIE FRAISSE DANS LES MEILLEURES SOBAYA DE TOKYO

Historiquement les soba portaient le nom de « sobakiri » ce qui signifie sarrasin coupé. Elles auraient été créées au début du 17e siècle afin de palier une déficience en vitamine B1 au sein de la population aisée de Tokyo qui ne consommait alors que du riz blanc.

Aujourd'hui, on peut les déguster presque partout au Japon dans des restaurants spécialisés (*sobaya*), chaque région ayant sa façon de les préparer. Les plus prisées sont celles qui proviennent de la région de Nagano.

Il existe des soba pur sarrasin (appelées *juuwari*) qui sont les plus coûteuses mais celles qu'on trouve dans le commerce sont le plus souvent des *ni-hachi* (un mélange de farine de blé (20%) et de farine de sarrasin (80%). Les soba peuvent aussi être mélangés à de l'igname ou à du matcha (elles prennent alors une jolie couleur verte).

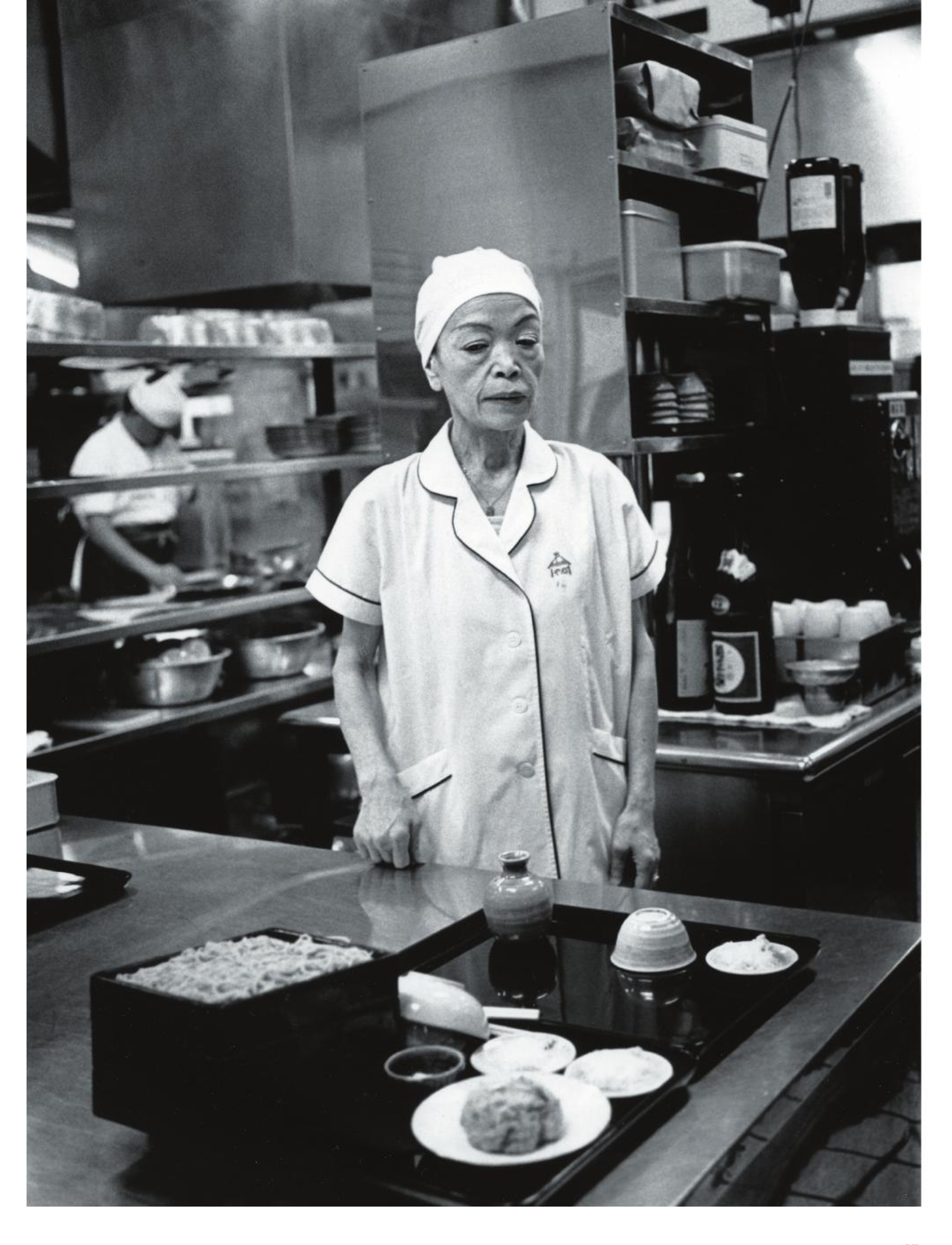
Les nouilles de soba se dégustent généralement froides (les Japonais sont, avec les Coréens, les seuls à manger des nouilles froides) accompagnées d'une sauce appelée *tsuyu* à base de *dashi*, de sauce soja et de mirin.

Avant de déguster, comme on le ferait pour un vin, on apprécie d'abord le parfum du soba, du *soba-ko*, la farine de soba dont on fait aussi du thé. Récemment, on a même vu apparaître au Japon des « sobaliers » (contraction de soba et de sommelier), qui se revendiquent critiques de soba.

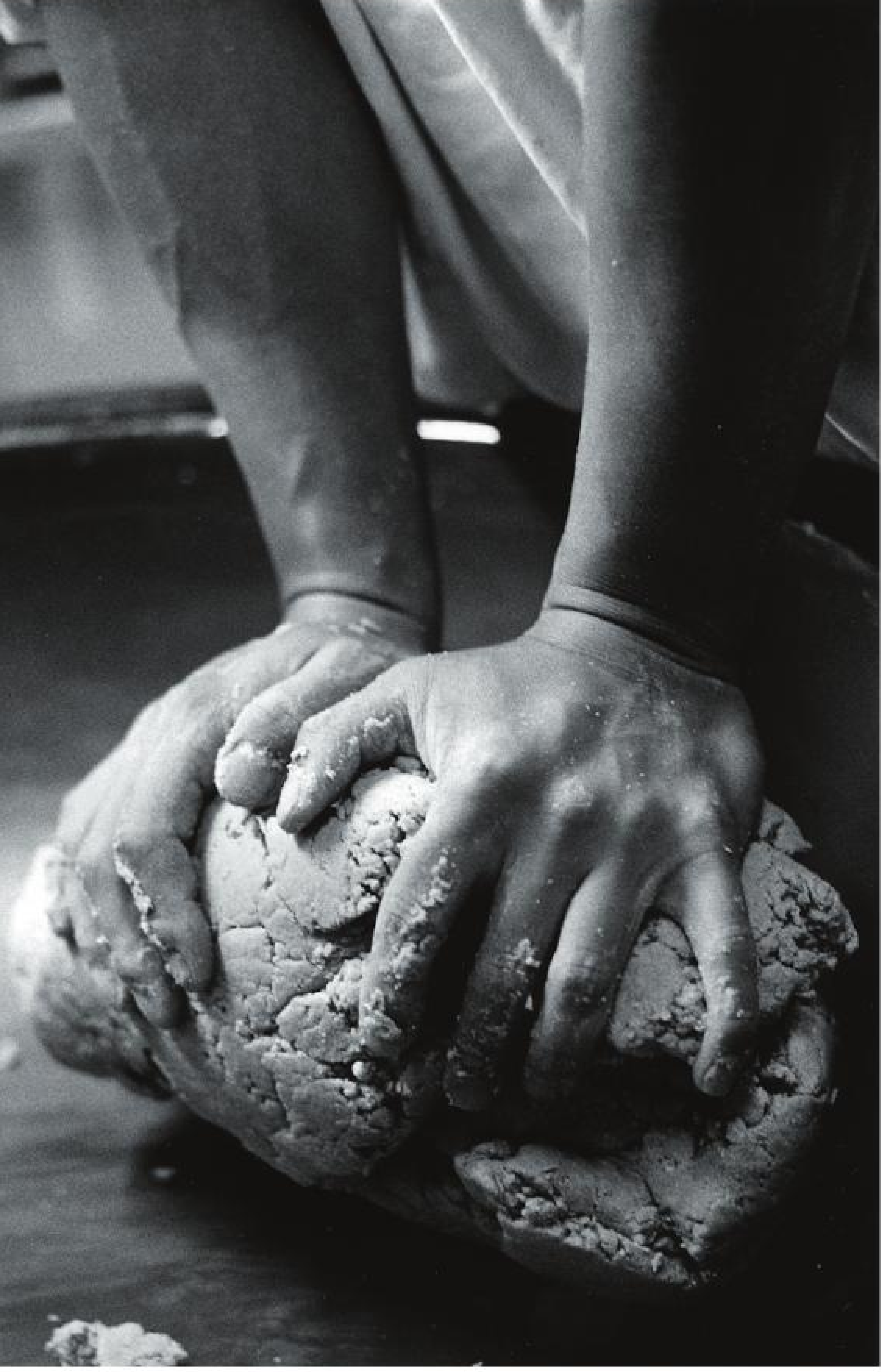
Traditionnellement cuisinées lors du nouvel an sous le nom de *Toshikoshi soba* les nouilles de sarrasin sont aussi associées aux déménagements. Lorsqu'on emménage dans un nouvel appartement, il est en effet d'usage d'offrir à ses nouveaux voisins des « *Hikkoshi soba* » (soba de déménagement) pour bien commencer la relation. Cette tradition s'explique d'abord par un jeu de mot (soba signifie également voisin) mais aussi par la forme même des nouilles : longues et fines. Traduction : pour que les relations entre voisins soient durables (longues) il faut veiller à ce qu'elles restent discrètes (fines). ■

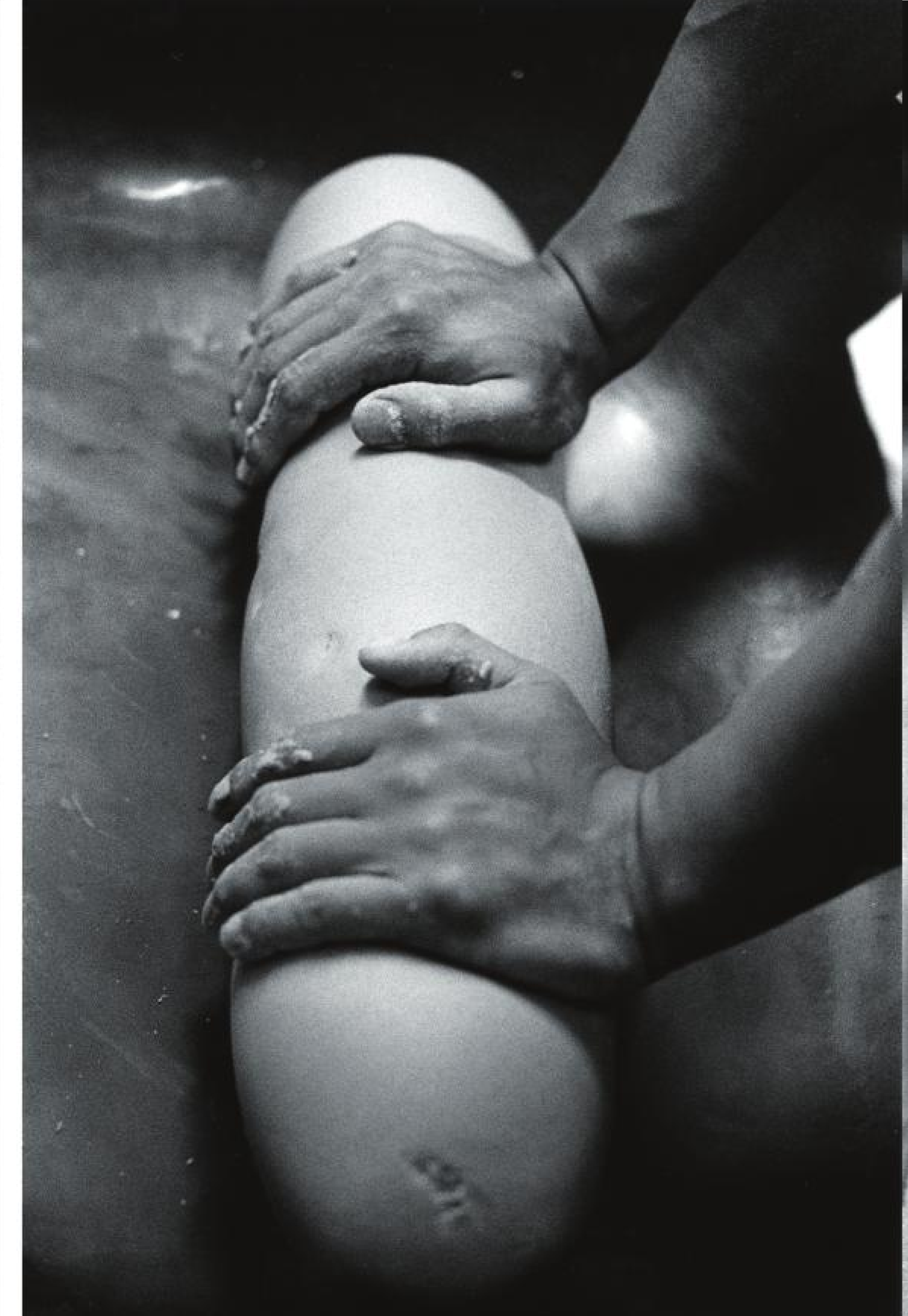
Une adresse à Paris : Yen 22, rue Saint-Benoît 75006 Paris. T. : 01 45 44 11 18

Kanda Yabu soba (Kanda Awajicho 2-10). L'une des plus anciennes sobaya de Tokyo.



Chaque matin, chez Kanda Yabu Soba, on pétrit longuement la pâte...







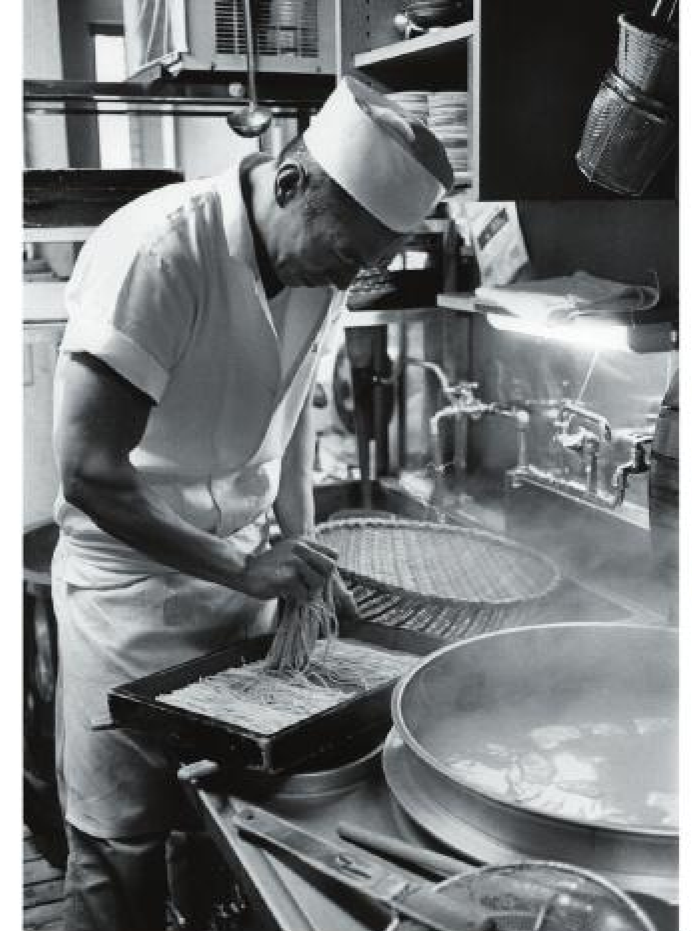
Tout comme chez Shinano (Kagurazaka 2-10) ...



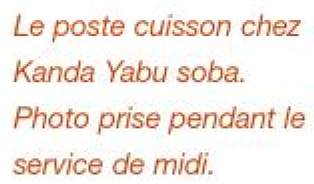
...où le chef prend soin de contrôler chaque fournée.



Dans les cuisines de Kanda Matsuya. Kanda Sudachô 1-13.



Le chef de Sango San (Shirokane 5-10-10) connaît les grands chefs français comme Passard et Gagnaire





Le poste cuisson chez Kanda Yabu soba. Photo prise pendant le service de midi.



Mise en place des tsukemono sur le plateau du client.



Chez Yoshida, (Higashi Oi 2-15-13, Shinagawa-ku) un habitué prépare lui-même son tsuyu.

Stéphanie Fraisse

Née à Carcassonne en 1969, Stéphanie Fraisse a deux passions : la photographie et l'art culinaire. Ses portraits de grands chefs (Alain Passard, Ferran Adria, Pierre Gagnaire…) dans l'intimité de leur cuisine lui valent, dès 2002, une publication dans le OXO book édité à Londres. Son travail « Dans l'intimité des cuisines » est régulièrement exposé à partir de 2003 dans diverses capitales européennes et au Japon. Stéphanie continue toujours son travail sur les grands chefs, sujet qu'elle affectionne tout particulièrement.
En octobre 2005, alors qu'elle est en résidence artistique à l'Institut français de Tokyo, elle réalise un reportage dans les *sobaya* les plus réputées comme Kanda Yabu Soba ou Sango San dont sont extraites les photos que nous publions dans ce numéro.
Son travail est exposé sur son site :
www. stephaniefraisse.com


岡崎市

Le miso - prononcez misso – n’est pas seulement une soupe ! Deux journalistes culinaires, l'une française, l'autre japonaise, nous donnent leur point de vue sur cet étonnant condiment

Mettez la main à la pâte…



Par Tinka **Kemptner**

Pas de repas japonais sans soupe miso. Vous savez, ce liquide trouble servi en prélude, où flottent trois flocons de ***wakamé*** et deux cubes de tofu. « Beaucoup de clients la snobent, ça me vexe ! », s’offusque Isao, chef du Hotaru, restaurant japonais traditionnel à Paris. Ses clients ont sûrement été échaudés par des breuvages à base de miso instantané proposés dans des restaurants pseudo japonais. Rien à voir avec celui utilisé chez Hotaru, miso traditionnel vieilli de longs mois dans des fûts en cèdre. D’où l’agacement du chef.

Pâte salée à base de soja, riz ou orge fermenté, le miso est bouillon Kub, sel et poivre tout à la fois : un condiment mis à - presque - toutes les sauces au Japon où, malgré la généralisation du petit déjeuner à l’occidentale, nombreux sont encore ceux qui commencent leur journée en avalant un bol de soupe miso. Puis s’en res-

Le miso tel qu'on le préparait pendant l'ère Edo.



nom de *jiang*, cette pâte a été introduite sur l'archipel nippon au VII[e] siècle. Son importance y fut telle qu'elle faisait partie du salaire des fonctionnaires, avec le riz, le sel et différents grains. Arrivé en Occident dans les années 1960 grâce à la cuisine macrobiotique, le miso séduit aujourd'hui de plus en plus de grands chefs. Le black cod au miso de Nobu est entré dans la légende ; le triple étoilé Pascal Barbot s'en sert parfois pour agrémenter l'aubergine tandis que le très médiatique Gontran Cherrier a imaginé un pain de seigle au miso pour renforcer le goût de fermentation.

Le miso, entend-on parfois, est le fromage

Les **différents** miso

Le miso est originaire de Chine (comme tous les produits japonais à l'exception du saké), mais a fait beaucoup de chemin depuis, pour devenir un produit japonais très différent de son cousin chinois.

Les ingrédients du miso sont le haricot de soja, le riz, le sel, et le kôji, un ferment obtenu par la fermentation de riz, orge, blé ou soja suivant une technique utilisée dans toute l'Asie de l'est. C'est cette fermentation qui, en produisant des acides aminés, donne au miso son umami (voir à ce sujet Wasabi N°18).

Les variétés de miso s'étendent à l'infini, mais on les classe généralement en « miso blanc » « miso rouge » et « miso mixte » selon la région et le type de miso.

Les miso blanc et rouge se différencient par leur teneur en sel et la durée de fermentation :

- **Miso blanc :** environ 5% de sel, fermentation de quelques mois.
- **Miso rouge :** environ 10% de sel, fermentation de 1 an minimum.

Dans le miso blanc, la durée de fermentation courte lui permet une teneur inférieure en sel et lui laisse plus du sucre du kôji. Dans le miso rouge, la fermentation longue oblige à plus de sel, et moins de sucre.

Les miso blancs les plus connus sont le Saikyo miso (région du Kansai) qui contient peu de sel et présentent un taux de sucre élevé, et le Shinshu miso (région de Shinshu) qui se caractérise par sa légèreté et absence d'arrière-goût. Comparés aux Saikyo miso et Shinshu miso, les noms de miso rouges sont moins célèbres, mais on peut citer le Tsugaru miso (région de Tsugaru) qui a beaucoup de corps, et le Sendai miso (région de Sendai), très salé en bouche.

- **Miso de riz :** riz et haricots de soja fermentés
- **Miso de soja :** haricots de soja fermentés
- **Miso d'orge :** orge et haricots de soja fermentés
- **Miso mixtes :** mélanges des trois miso ci-dessus.

Le miso le plus utilisé dans tout le Japon est le miso de riz. Il peut être de couleur jaune pâle jusqu'à presque noire, en passant par un rouge foncé.

Le soja étant une protéine, il ne contient pratiquement pas de sucre mais sa fermentation résulte dans la production d'acides aminés : le miso de soja sera donc très peu sucré mais aura beaucoup d'umami. Il est essentiellement consommé dans les préfectures d'Aichi, Gifu, Mie. Parfois, on l'appelle aussi « miso noir » à cause de sa couleur.

- **Le Hacho miso** est le plus connu des miso de soja. Un « miso rouge » de couleur presque noire, sa principale caractéristique est une légère amertume et un umami très prononcé.
- **Le miso blanc d'orge** se limite aux régions du Kyushu, l'ouest du Chugoku, l'ouest du Shikoku ; le miso rouge d'orge est fabriqué dans le nord de la région de Kanto. Le miso d'orge ne représente que 11% de la production japonaise de miso.

CHIHIRO MASUI

A gauche, le rayon miso chez Kioko et, ci-dessous, une fabrique de miso noir à Nagoya.



Le dip au miso
de Chihiro

Il m'arrive souvent de découper des légumes crus (carottes, daikon, concombre, céleri) en bâtonnets et les accompagner d'un « dip au miso ». Cela nous encourage à manger des légumes que nous n'aimons pas beaucoup. Il suffit de mélanger 4 cuillères à soupe de mayonnaise industrielle (cela marche moyennement avec la mayonnaise faite maison), peu importe laquelle, avec 1 cuillère à café de miso. Cela suffit et pourrait même être trop avec certains miso puissants. Pour ce dip, je n'utilise pas le miso de Kobé importé à grands frais. J'utilise le miso industriel que j'achète en France : le parfum du miso est absorbé par la mayonnaise. Tout ce que je veux du miso dans une préparation comme celle-ci, c'est son sel chargé en umami qui donne du goût au dip. C'est tout et cela suffit.

C.M.





Spécialité inattendue : la glace au miso blanc !



des Japonais. Le parallèle n'est pas si farfelu : tous deux sont issus d'une fermentation lactique et leur goût varie notamment en fonction de la durée de maturation (deux semaines à trois ans pour le miso). Tous deux sont riches en précieuses protéines et enzymes. Leurs arômes vont du plus fruité au plus « terroir ». Et, comme les fromages, les meilleurs misos sont vendus par des artisans qui savent bichonner la matière et prendre leur temps. Mais là où les maîtres fromagers utilisent de la présure comme agent enzymatique, les miso-ya (maîtres ès misos) se servent de ***koji***, un moût d'amorçage à base de riz ensemencé de spores de champignons. « Mon père, qui était lui aussi cuisinier japonais à Paris, ramenait son ***koji*** du Japon, pour fabriquer son propre miso. On n'en trouvait nulle part en France à l'époque ! », se souvient le chef du Hotaru.

Il fut un temps où presque chaque famille japonaise avait sa production personnelle. Le résultat n'avait rien à voir avec les misos pasteurisés, fermentés en accéléré grâce au glutamate de synthèse, au goût standardisé, qui dominent aujourd'hui les rayons. En réaction, de plus en plus de Japonais renouent avec la pratique du ***home***-

On peut faire mariner poisson, viande ou volaille quelques jours dans le miso avant de les griller.





Saumon ou aubergine, le miso peut agrémenter presque tous vos plats.

Un plat de nouvel an
L'ozôni

Chez nous, comme dans toutes les familles japonaises, nous mangeons un Ozôni pour le Nouvel An. Le Nouvel An est l'équivalent japonais de Noël en France : famille et tradition. Une tradition qui dure trois jours pendant lesquels la femme n'est pas censée travailler. Elle prépare donc pendant le mois de décembre toute la nourriture pour les trois premiers jours de l'année : puis elle ne cuisine plus pendant ces trois jours. Ce sont les « vacances de la femme ». Évidemment, ceci est purement théorique… car en réalité, ce sont trois jours de travail pendant lesquels les visites de la famille et des voisins ne tarissent pas.
Le premier de l'an, tous les Japonais mangent de l'Ozôni. Ce dernier est une soupe avec du mochi (pâte de riz gluant, grillé ou pas, carré ou rond), et souvent un shiitaké, un bout de carotte, une feuille d'épinard, qui reprend les traditions familiales. Dans ma famille, le 1er janvier ce sera une soupe de miso blanc saikyo parce que mon grand-père est né à Osaka.
L'ozôni de miso blanc est une tradition du Kansai, de Kyoto, Osaka, Nara, Kobe. Le côté très doux du miso saikyo se marie très bien avec le mochi qui fond un peu dans la soupe, l'épaississant ainsi avec le goût du riz.
Mais chez nous, en plus des champignons shiitake, carotte, petit satoimo, épinards, la soupe de miso blanc nous ajoutons une grosse couche de bœuf de Kobé en tranches fines cuites dans un léger dashi car mon grand-père était un fan de bœuf. À l'époque où le bœuf était pratiquement la denrée la la plus chère de l'alimentation japonaise, cela avait sans doute un côté nouveau riche parvenu mais je crois aussi que, tout simplement, il aimait l'ozôni de miso blanc avec du bœuf de Kobé…

CHIHIRO MASUI

made de leurs grands-parents. Car faire son miso soi-même, ce n'est pas si sorcier, à en croire les blogs dédiés ! D'autres se rabattent sur les petits artisans qui continuent de fabriquer du miso dans les règles de l'art.
Mais le miso, ce n'est pas qu'une histoire de goût. Si la cuisine macrobiotique lui voue un tel culte, c'est d'abord pour ses propriétés curatives. Loué comme un aliment « vivant », il s'est vu auréolé au fil du temps de nombreux atouts santé : détoxifiant, riche en vitamines du groupe B, il purifie le sang et facilite la digestion. Son action anti-tumorale est aujourd'hui prouvée. C'est à un isoflavone, le genisten, qui limite l'afflux de sang vers les tumeurs malignes, qu'on la doit. Le miso a même été utilisé pour soigner les irradiés de Nagasaki ! Et, s'il en fallait plus pour vous convaincre, c'est aussi un excellent remède contre la gueule de bois…

Le miso de mon enfance

Autrefois au Japon, on disait d'une jeune femme « qu'elle ne sait même pas faire la soupe miso, même pas cuire le riz ». Aujourd'hui, les temps ont changé, et il parait qu'il y a même des mamans qui grondent leurs fils en disant : « Si tu ne sais pas faire la soupe miso, tu ne trouveras jamais de fiancée »...

Par Chihiro **Masui**

Le e riz et la soupe miso sont toujours considérés comme les bases de l'alimentation de l'archipel. Nous l'aimons, notre soupe. Lorsque nous séjournons dans un hôtel, que ce soit un hôtel de style occidental ou un ryokan traditionnel, nous en profitons pour prendre le petit déjeuner complet japonais. Riz, natto, nori, du poisson grillé, quelques tsukémono... et soupe miso. Si je connais des Français qui n'aiment pas le fromage, je ne connais aucun Japonais qui n'aime pas la soupe miso. Ce ne serait pas faux de dire que la soupe miso est notre soupe nationale.

Si le petit déjeuner traditionnel est devenu rare dans les foyers, où le toast, le beurre et le café ont détrôné le poisson grillé, les légumes salés, le riz, la soupe miso et le thé vert du matin, cette soupe reste néanmoins l'ouverture et le point final du repas notamment du soir. Lors d'un repas, on commencera souvent par une gorgée de soupe miso (dans un repas familial japonais tout se mange en même temps, il n'y a pas d'ordre), que l'on finira de « boire » à la fin du repas.

La soupe miso peut aussi être une expression très personnelle de la cuisine familiale. Chaque région, chaque famille a « sa » soupe miso. Au niveau des régions, cela se distingue essentiellement par la couleur du miso. Rou-



La soupe miso, composant incontournable du petit déjeuner japonais.



La première soupe **instantanée**

La soupe miso est facile à faire. Il faut un dashi, le plus souvent d'iriko (petits poisson séchés) ou de katsuo-bushi (bonite séchée rapée). Le ou les ingrédients solides sont généralement émincés plus ou moins finement ou en lamelles (pommes de terre, oignons, aubergines, wakamé), ou en cubes (tofu). Ils ne se limitent pas au tofu et aux algues wakamé. On utilise souvent des coquillages bivalves, car l'eau de cuisson des coquillages fait un très bon dashi : il suffit d'ajouter le miso. Dans une soupe miso, on ne mettra généralement pas plus d'un ou deux ingrédients : le but reste toujours de boire le bouillon, il ne faut donc pas le surcharger. Lorsque la soupe miso contient plus que deux ingrédients, par exemple le buta-jiru (=jus de cochon), avec porc, gobo, carottes, poireau, konyaku, etc. tous les ingrédients étant émincés et plus ou moins mijotés, ce n'est pas considéré comme une soupe mais comme un plat « qui se mange », un peu comme un ragoût en France. Pour moi, la soupe miso est la première soupe instantanée. Depuis qu'il existe sur le marché de nombreux miso contenant déjà du dashi, c'est encore plus rapide : il suffit de cuire les ingrédients dans de l'eau et d'y diluer la pâte miso-dashi. Ce n'est évidemment pas comparable à une bonne soupe faite avec un bon dashi et un très bon miso.



ge pour le Kanto, blanc pour le Kansai, noir pour le Chubu, etc. Mais au sein de chaque famille, la couleur du miso, la marque, le fabricant et donc le goût, les ingrédients qui flottent dans la soupe, tout change.

Beaucoup de Japonais ont une marque de miso préférée, de la couleur ou du type correspondant à leur région d'origine. Les Tokyoïtes, c'est comme les Parisiens : la grande majorité viennent de la province. Alors, suivant la couleur ou le type correspondant à son pays natal, chacun choisira son miso. Peut-être est-ce une manière de retrouver ses sources, dans un bol à la fin de la journée.

Les chefs français ne savent pas (encore) utiliser le miso

Chez moi, j'ai toujours du miso blanc pour la soupe aux pommes de terre ou oignons, du miso rouge pour la soupe aux wakamé ou aubergine, un miso « à l'ancienne ou campagnarde » qui n'est pas une pâte lisse mais un peu granuleuse, où on a laissé des haricots de soja juste écrasés, pour mon mari qui l'aime bien. Ou encore, un miso blanc très sucré, pour les carottes, mais celui-ci a tendance à disparaître très vite, car c'est celui que préfère ma fille.

Je n'aime pas les soupes miso servies dans les restaurants japonais à Paris. La grande majorité de ces restaurants sont tenus par des Chinois qui ne connaissent pas vraiment la soupe miso. Le résultat : une soupe contenant peu de miso, diluée dans un dashi instantané, où, finalement, on retient essentiellement le goût de glutamate monosodique.

Les Français ne sont d'ailleurs pas vraiment meilleurs lorsqu'ils tentent d'introduire du

Comment l'utiliser **« à la française »**…

Le miso est à la fois un condiment et une base pour les soupes et les sauces. De là découlent d'innombrables possibilités :

- Pour donner du relief à une vinaigrette : 2 cuillères à soupe de miso blanc, 3 de vinaigre de riz ou balsamique, ½ de sucre, 6 d'huile d'olive.
- A la place du nutella : dissoudre 4 cuillères à soupe de tahini et 1 de miso blanc dans 1 de jus de pomme.
- Pour y tremper ses crudités : mélanger 5 cuillères à soupe de miso, 2 de ciboulette, 1 de mirin, 1 de graines de sésame grillées et écrasées et 1 cuillère à café de sucre.
- A la place de la moutarde, dans un sandwich jambon-fromage
- Pour mariner son tofu, qui développe du coup un léger goût de fromage. Très prisé des végétaliens !
- Pour attendrir et parfumer la viande, la volaille ou le poisson : recouvrir d'une bonne couche de miso et laisser mariner dans un tupperware jusqu'à trois jours au frigo.
- A la place du lait ou de la crème, dans les veloutés (miso blanc). Plus besoin de sel non plus…
- A la place de la viande ou du bouillon Kub dans une potée de légumes (miso brun).

Nota Bene : pour bénéficier de tous les bienfaits du miso, choisissez-le non pasteurisé et évitez de le faire bouillir. Ajoutez-le plutôt en fin de cuisson, après l'avoir dilué dans un peu d'eau. Se conserve de six mois à un an au frigo après ouverture (dans un contenant hermétique).

Tinka Kemptner



Le tonkatsu au miso noir : une spécialité de Nagoya.

miso dans leurs préparations. Dans 99% des cas, c'est raté. Je trouve cela dommage et à la fois tout à fait normal, car encore une fois, nul ne connait le miso comme un Japonais.
J'ai goûté un jour une volaille tartinée de miso puis rôtie, d'un chef 3 étoiles français. Ce n'était pas bon ! Pourquoi ? Parce qu'il a utilisé un miso, probablement d'excellente qualité à la façon dont il aurait fait un lapin à la moutarde ou un agneau en persillade. Alors que le miso, très salé, doit TOUJOURS être dilué. Dilué dans le dashi pour la soupe, dilué avec du saké ou mirin pour le ***dengaku***, dilué avec la mayonnaise (voir mon « dip » p. 23).
Depuis quelque temps, en dehors du Japon et notamment en France, le miso fascine : on voudrait l'utiliser pour « relever » des sauces, des assaisonnements, des salades, des gâteaux. Mais pourquoi les préparations utilisant le miso sont presque toujours ratées en France ? Parce que les cuisiniers qui l'utilisent ne le connaissent pas. Ils le prennent comme un assaisonnement qu'on peut ajouter tel quel, au même titre que la sauce soja, le nuoc mam ou le ketchup. Mais le miso a la particularité d'être pratiquement inutilisable seul.
S'il est vrai qu'au Japon nous l'utilisons comme assaisonnement ou pour des préparations « non liquides », notamment le ***dengaku***, souvent de l'aubergine ou du konyaku sur lequel on étale un mélange de miso, de mirin et/ou saké, sucre et parfois sauce soja, ou encore le ***miso yaki*** (poisson enrobé de miso et grillé), il est toujours utilisé avec parcimonie et mélangé avec du saké, du mirin, du sucre. Pour l'adoucir. Car le miso est très salé. Même le miso blanc, pourtant très doux, reste très salé.
Et de toute façon, nous autres Japonais, considérons qu'un très bon miso est « gaspillé » lorsqu'il est mélangé à d'autres assaisonnements qui en changent le goût et le parfum. Un très bon miso ne se révèlera qu'avec la soupe miso où il n'est dilué que dans le dashi, c'est-à-dire de l'umami, qui reste subtil et fera vraiment ressortir la qualité du miso. C'est pour cela qu'on ne fait jamais bouillir la soupe miso ; que dès que le miso est dilué dans le dashi, on arrête le feu. Alors si vous l'utilisez comme un condiment ou un assaisonnement dans une préparation… je ne dis pas de prendre le premier prix, mais la différence en qualité du miso sera nettement moins évidente.
Parce qu'on oublie que le miso, comme le nori, comme le wasabi, c'est d'abord un parfum. Un parfum fragile que l'on ne sent plus lorsqu'il est grillé, rôti, bouilli, tartiné… Mais qui se révèle à merveille sur un support délicat comme le dashi. D'où la soupe miso, unique plat de référence au Japon pour le miso !

Retrouvez Chihiro Masui sur son blog : www.chihiromasui.com

Où trouver wasabi ?

WASABI EST DISTRIBUÉ GRATUITEMENT DANS PRÈS DE 500 RESTAURANTS ET LIEUX JAPONAIS A PARIS ET EN PROVINCE DONT LA LISTE FIGURE CI-DESSOUS. VOUS POUVEZ EGALEMENT VOUS Y ABONNER OU OBTENIR D'ANCIENS NUMÉROS EN VOUS CONNECTANT SUR LE SITE WWW.WASABI.FR.

1er arrondissement

ACE GOURMET (BENTOS) 01 47 03 94 38
18 rue Thérèse

AKI 01 42 97 54 27
11 bis rue Sainte Anne

L'ARC 01 49 27 92 67
29 rue d'Argenteuil

ASSOC. CULTUR. FRANCO-JAPONAISE DE TENRI
8-12, rue Bertin Poirée 01 44 76 06 06

BOULANGERIE AKI 01 40 15 63 38
16 rue Sainte Anne

COOL JAPAN (OBJETS JAPONAIS) 01 42 60 20 85
45 rue Sainte-Anne

DESTINATION JAPON (VOYAGE) 01 42 96 09 32
11, rue Villedo

EBISU 01 42 61 05 90
19, rue St Roch

EDOKKO 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré

FAMILY MARKET (ÉPICERIE) 01 42 61 06 39
32 rue St-Roch

FOUJITA 01 42 61 42 93
41, rue St Roch

FOUJITA 2 01 49 26 07 70
7, rue du 29 Juillet

HELLO SUSHI 01 42 96 37 27
43, rue St Anne

HIGUMA 01 47 03 38 59
32bis, rue St Anne

HIGUMA 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré

JAPORAMA 01 42 36 21 30
35, rue Etienne Marcel

KAZÉ (OBJETS JAPONAIS) 01 42 92 01 69
30 rue Saint-Roch

KILALA 01 47 03 35 57
7, rue des Moulins

KINUGAWA 01 42 60 65 07
9, rue du Mont Thabor

KUNITORAYA 01 47 03 33 65
39, rue Ste Anne

KUNITORAYA 01 47 03 07 74
5 rue Villedo

K MART (ÉPICERIE) 01 58 62 48 74
6-8 rue Sainte Anne

LAI LAI KEN 01 40 15 96 90
7, rue Sainte Anne

LIBRAIRIE JUNKUDO 01 42 60 89 12
18 rue des Pyramides,

MATSUDA 01 42 60 28 38
19, rue Saint Roch

MATSURI RICHELIEU 01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu

MIDORY 01 42 97 47 30
49, rue de l'Arbre Sec

MIYOSHI 01 42 86 80 80
11, rue Danielle Casanova

NANIWAYA 01 40 20 43 10
11 rue Sainte-Anne

NODAIWA 01 42 86 03 42
272, rue Saint Honoré

OFFICE DU TOURISME JAPONAIS
4 rue Ventadour 01 42 96 20 29

SAGANO 01 40 41 04 45
10/12 rue des Prêcheurs

SAPPORO RAMEN 01 40 15 98 66
276, rue Saint Honoré

SAPPORO RAMEN 01 42 60 60 98
37, rue Sainte Anne

SUSHI GAN 01 42 97 44 48
41, rue des Petits Champs

TAKARA 01 42 96 08 38
14, rue Molière

TORAYA (pâtisserie) 01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin

VILLA TOKYO 01 42 36 62 41
14, rue du Cygne

YAKINIKU 01 42 96 27 60
11 bis rue Sainte-Anne

YASUBE 01 47 03 96 37
9, rue Sainte Anne

YOU HEISEI 01 42 60 55 50
11, rue Sainte Anne

ZEN 01 42 61 93 99
8, rue de l'Echelle

2e arrondissement

AAA (ECOLE DE JAPONAIS) 01 42 66 69 05
21 rue d'Antin

ACE OPERA (ÉPICERIE) 01 40 07 93 57
43 rue Saint-Augustin

ACE MART (ÉPICERIE) 01 42 97 56 80
63 rue Ste-Anne

AICHI 01 42 96 93 51
86 rue de Richelieu

BOOK OFF (librairie) 01 42 60 00 66
29 rue St Augustin

CHEZ MIKI 01 42 96 04 88
5 rue de Louvois

COMPTOIR DU SUSHI 01 53 40 88 88
36/38 passage du Ponceau

DEVANT VOUS 01 42 96 96 27
80, rue de Richelieu

EDOKKO 01 40 07 11 81
27, boulevard des Italiens

HOKKAIDO 01 42 60 50 95
14, rue Chabannais

JUJIYA (ÉPICERIE) 01 42 86 02 22
46 rue Sainte Anne

KIM CHI 01 42 96 55 76
5, rue de Louvois

KINTARO 01 47 42 13 14
24, rue Saint Augustin

KIOKO (ÉPICERIE JAPONAISE) 01 42 61 33 66
46 rue des Petits Champs

KOETSU 01 40 15 99 90
42 rue Sainte-Anne

KYOTORI 01 42 60 06 99
10 rue Chabannais

MATSU SUSHI 01 40 26 35 06
18, rue de Turbigo

MICHI 01 40 20 49 93
58 rue Sainte-Anne

MOMIDJI 01 47 42 844 88
9, rue de Hanovre

OGURA 01 47 42 77 79
20 rue de la Michodière

OKINAWA 01 42 96 21 68
19, rue Saint Augustin

TOKYO SUSHIS 01 45 08 15 50
37, rue Montmartre

TOYOTOMI 01 42 86 02 86
24 rue des Petits Champs

VOYAGES A LA CARTE 01 42 96 91 20
48 rue Sainte Anne

YAMAMOTO 01 49 27 96 26
6, rue Chabanais

YOKOSUNA 01 45 08 52 75
2, rue Léopold Bellan

3e arrondissement

KAGAYAKI 01 48 87 61 88
79 bd. Beaumarchais

TAÉKO 01 48 04 34 59
39, rue de Bretagne (marché des Enfants rouges)

SUSHI WEST 01 42 75 50 00
10, rue de Bretagne

YOSHIGAWA 01 48 04 35 00
184, rue St Martin

4e arrondissement

AKATSUKI 01 42 78 71 27
15, rue des Archives

ALLO SUSHI 01 44 61 93 73
13, rue Cloche Perce

AOYAMA 01 42 74 53 92
22 bis, rue de la Verrerie

BISTRO TOKYO	01 42 72 11 11
20 rue des Lombards	
IKAT (OBJETS JAPONAIS)	01 48 04 53 34
36 rue François Miron	
ISAMI	01 40 46 06 97
4, quai d'Orléans	
KIMONOYA (OBJETS JAPONAIS)	01 48 87 30 24
11 rue du Pont Louis-Philippe	
KYO	01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie	
KUROCHIKU (OBJETS JAPONAIS)	01 42 77 44 83
50 rue de l'Hôtel de ville	
MINORI	01 44 78 07 68
14 rue de la Cloche percée	
MIYAKODORI (OBJETS JAPONAIS)	01 42 78 23 11
1 impasse Guéménée	
SUN	01 48 04 89 88
14 bd de Sébastopol	
LE PALAIS DES THÉS	01 48 87 80 60
64, rue Vieille du Temple	
SUSHI PARADIS	01 42 78 98 83
7, rue François Miron	
TAKAOKA	01 42 74 17 96
76, quai de l'Hotel de Ville	
TAKIMI	01 42 77 43 82
24 rue Vieille du Temple	

◎ 5e arrondissement

ASIA TEE	01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève	
EDOGAWA	01 47 07 68 39
43, rue Mouffetard	
INAGIKU	01 43 54 70 07
14 rue de Pontoise	
LENGUÉ	01 46 33 75 10
31 rue de la Parcheminerie	
SASHIMI BAR	01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques	
SOLA	01 43 29 59 04
12 rue de l'Hôtel-Colbert	
YOULIN	01 43 26 05 32
3 rue Valette	

◎ 6e arrondissement

AZABU	01 46 33 72 05
3, rue André Mazet	
ITADAKI	01 43 26 68 25
64, rue Monsieur le Prince	
HANAFOUSA	01 43 26 50 29
4, passage de la petite boucherie	
JAPOTORI	01 43 29 00 54
41, rue Monsieur le Prince	

KIM'S ORIENT EXTREME	01 45 48 92 27
4, rue Bernard Palissy	
KYOTORI	01 43 54 48 44
61 rue monsieur le Prince	
MANDARINE SUSHI	01 42 22 25 21
32 rue St Placide	
OTO OTO	01 42 22 21 56
6, rue du Sabot	
SHU	01 46 34 25 88
8 rue Suger	
SUSHI HOUSE	01 43 25 54 85
50, rue Dauphine	
TOKUGAWA	01 42 22 32 59
49, bd du Montparnasse	
TOKYOTORI	01 55 42 02 56
18 rue monsieur le Prince	
TSUKIZI	01 43 54 65 19
2 bis, rue des Ciseaux	
YEN	01 45 44 11 18
22, rue St Benoît	
YUSHI	01 44 07 03 11
8, rue des Ciseaux	

◎ 7e arrondissement

AIDA	01 43 06 14 18
1, rue Pierre Leroux	
ARIDO	01 47 53 74 49
208 bis, rue de Grenelle	
MAISON DU SUSHI	01 45 51 24 24
44, avenue Bosquet	
MATSURI	01 45 51 24 24
74 rue du bac	
MIYAKO	01 47 05 41 83
121, rue de l'Université	
YUZU	01 47 05 28 84
33 rue de Bellechasse	

◎ 8e arrondissement

ASIAN	01 56 89 11 00
30, avenue Georges V	
LE BAR A SUSHI (NOUVEAU)	01 45 22 43 55
55 bd des Batignolles	
CHAJIN (THÉ JAPONAIS)	01 53 30 05 24
24 rue Pasquier	
HANAWA	01 56 62 70 70
26 rue Bayard	
HYOTAN	01 42 25 26 78
3, rue d'Artois	
TAISHO KEN LAMEN	01 45 61 09 79
27, rue du Colisée	
JIPANGUE	01 45 63 77 00
96 rue La Boétie	

KAKYO	01 45 22 21 06
7, rue Clapeyron	
KINUGAWA	01 45 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule	
KIYOMIZU	01 45 63 08 07
4 rue St Philippe du Roule	
KOHOHANA	01 45 62 15 68
1 bis rue Jean Mermoz	
NEW KYOTO	01 53 04 07 90
6, rue Corvetto	
KYOTO ST LAZARE	01 42 93 35 13
9, rue de l'Isly	
MATSURI	01 45 62 30 14
24 rue Marbeuf	
NAKA	01 42 89 05 04
40, rue de Ponthieu	
OKAME	01 46 22 95 03
235, Rue du Fg. Saint Honoré	
PLANET SUSHI	01 53 30 03 03
37, bd. Malesherbes	
SUSHI JAPO	01 44 90 00 61
53, rue de Rome	
YAKI KOCHI	01 43 59 51 88
35 rue La Boétie	
YAMAICHI	01 43 87 19 04
9 rue de l'Isly	

◎ 9e arrondissement

CAFÉ PENINSULE	01 47 70 53 03
13 rue du fg. Montmartre	
FUJI SUSHI BAR	01 48 74 36 83
5 rue Joubert	
FUJI YAKI	01 42 81 54 25
20, rue Henri Monnier	

HOTARU	01 48 78 33 74
18 rue Rodier	
IZAAKI	01 53 16 43 48
35 rue Lafayette	
KIDAYA	01 45 26 12 88
15 rue Lafayette	
KIKU	01 44 83 02 30
56 rue Richer	
KUSHI YAKI	01 49 70 05 24
41, rue de Rochechouart	
MATSUSAKA	01 48 00 94 64
16, rue Montyon	
MOMOKA	01 40 16 19 09
5 rue Jean-Baptiste Pigalle	
SAKURAYA	01 47 70 54 41
3, rue Grange-Batelière	
SUSHI BOUBOU	01 48 78 84 80
52 rue Maubeuge	
SUSHI YAKI	01 42 46 11 77
1 bis, rue Bleue	
TOKKI	01 45 23 13 80
10 rue de la Boule rouge	
TONEGAWA	01 42 65 29 18
8, rue Godot de Mauroy	
YAMAMURA	01 48 00 90 18
1, rue Bergère	

◎ 10e arrondissement

ESPACE JAPON	01 47 00 77 47
12 rue de Nancy	
NISHIKURA	01 40 22 99 98
12, rue du Faubourg Poissonnière	
OISHI SUSHI	01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc	

PLOUM 01 42 00 11 90
20 rue Alibert

SUSHI SAKE 01 40 38 37 65
247, rue du fbg St Martin

TOKIOYAKI 01 46 07 67 91
231 rue du Fbg St Martin

VILLA FUJI 01 40 34 20 68
210 rue Lafayette

WAKO 01 46 07 08 88
208 bis, rue Lafayette

YAMADA 01 46 07 01 88
188, rue du fbg St Martin

11e arrondissement

CENTRE FRANCO JAPONAIS 01 43 48 00 38
8 passage turquetil

KAMPEI 01 43 48 17 08
193 bd Voltaire

KIMONO 01 49 23 44 85
115, rue St Maur

KINNOSUZU 01 48 05 10 32
19, rue de la Roquette

KYOBASHI 01 53 36 73 34
117, rue St Maur

MOMIJI 01 48 06 14 72
20 rue Daval

NAKAGAWA 01 47 00 82 30
3 rue Saint-Hubert

NAOKI 01 43 57 68 68
5 rue Guillaume Bertrand

PLANET SUSHI 01 53 30 03 03
2-4 rue Richard Lenoir

SAKURA 01 43 38 74 92
46, rue de la Roquette

SNG FRANCE (ÉCOLE) 01 43 38 38 03
77 bd Richard Lenoir

SUKIYAKI 01 49 23 04 98
12, rue de la Roquette

SUKI VILLAGE 01 43 55 92 79
9 rue de Charonne

TOYAMA 01 43 56 15 11
109 bd de Charonne

YAKIDAI 01 40 21 62 33
41, rue de la Roquette

12e arrondissement

GINZA 01 43 46 61 96
1, rue Corbineau

HAYASHI 01 43 45 88 78
20 cours de Vincennes

IZAKAYA 01 46 28 93 88
59 rue de Lyon

KOCHIYAKI 01 43 41 59 64
3, rue Erard

MIKACHI 01 43 40 39 31
92 cours de Vincennes

ROBATA 01 43 07 68 79
96, rue Claude Decaen

SAMOURAI 01 43 07 52 30
12, rue Emilio Castelar

SUSHIVILLA 01 43 48 66 05
216, rue du Faubourg St Antoine

TIB'S 01 44 73 13 13
310 rue de Charenton

YEKO 01 43 43 82 18
154 av. Daumesnil

13e arrondissement

BIG STORE (ÉPICERIE) 01 44 24 28 88
81 Avenue d'Ivry

ISHIKAWA 01 53 79 12 76
45 rue Albert

IZU 01 43 31 87 51
7 rue Véronèse

JAPONIKA 01 45 86 86 83
8, avenue de Choisy

MAKI SUSHI TOKYO 01 45 84 54 41
44, rue de Tolbiac

MATSUYAMA 01 45 88 22 18
11-13 bd. Auguste Blanqui

SAMOURAI 01 45 82 88 88
42, avenue de la Porte d'Ivry

TOKYO OSAKA 01 44 24 38 48
207, avenue de Choisy

TORI ICHI 01 45 84 95 68
42 rue Louise Weiss

14e arrondissement

ATSUMI 01 43 27 09 83
28 rue de la Gaîté

GINZA 01 43 20 43 54
50 rue Daguerre

HASHIMOTO 01 45 43 70 56
46, rue Didot

HOSHI 01 43 27 16 21
11, rue de la Gaîté

KIMURA 01 45 42 33 15
38, rue Pernety

PAN SUSHI 01 40 44 00 87
147, av. du Maine

SUSHITORA 01 45 42 79 76
113, rue Didot

SUSHI GOZEN 01 40 47 55 01
20 rue Delambre

TOMBO 01 42 22 61 83
14, rue de l'Arrivée

TORICHO 01 43 21 29 97
47, rue du Montparnasse

YAMATO 01 43 20 16 34
144 bd du Montparnasse

15e arrondissement

ARITO MONTPARNASSE 01 42 22 01 00
20, rue de l'Arrivée

BENKAY 01 40 58 21 26
61 quai de Grenelle

CULTURE JAPON (BOUTIQUE) 01 45 79 02 00
101 bis quai Branly

EURO-MART (ÉPICERIE) 01 45 77 42 77
17 avenue Emile Zola

HI MART (ÉPICERIE) 01 45 75 37 44
71 bis rue Saint-Charles

JAPAN SUSHI EXPRESS 01 45 67 00 01
145, rue de Vaugirard

JUGOYA 01 45 79 03 80
85, rue des Entrepreneurs

KAISEKI SUSHI 01 45 54 48 60
7 bis, rue André Lefebre

KANAE (supérette) 01 56 56 77 60
118 rue Lecourbe

KITO KITO (NOUVEAU) 01 47 34 12 09
45 rue Mathurin Régnier

K-MART (ÉPICERIE) 01 45 57 56 33
354 rue Lecourbe

KOKUMI 01 47 83 21 97
121, rue de Vaugirard

KOYUKI 01 45 32 67 56
20, rue Gramme

KUNCHAPAI 01 40 60 78 31
168 rue Saint-Charles

LÉGENDE DU JAPON 01 40 60 14 11
166 rue Saint-Charles

MAISON DE LA CULTURE DU JAPON 01 44 37 95 00
101 bis quai Branly

MATCHAN 01 45 77 03 50
55, rue du Théâtre

NANA-YA(ÉPICERIE) 01 46 47 79 48
81 av. Mozart

NIPPON SUSHI 01 48 28 35 28
2, rue Leriche

NOMIYA 01 40 43 91 91
6 rue d'Alleray

OKAYAMA 01 45 78 80 01
17, rue de Lourmel

OSAKA VOUILLE 01 45 31 35 28
40, rue de Vouillé

SANMARU SUSHI 01 45 75 20 00
26 rue Tiphaine

TAGAWA 01 45 75 93 21
37 bis, rue Rouelle

TAKI 01 45 79 42 28
54, rue du Docteur Finlay

TOKYO SUSHI 01 45 71 08 96
28, rue Lacordaire

YAMATO 01 45 79 03 80
85 rue des Entrepreneurs

YANASE 01 42 50 07 20
75, rue Vasco de Gama

WASABI 01 45 30 38 14
89 rue de la croix nivert

16e arrondissement

AKASAKA 01 42 88 77 86
9, Rue Nicolo

COMME DES POISSONS 01 45 20 70 37
24 rue de la Tour

GO SUSHI 01 45 25 67 00
52 av Mozart

HISADA (FROMAGERIE) 01 42 88 34 30
17 rue Le Marois

JUAN 01 47 27 43 51
144 rue de la Pompe

KURA 01 45 20 18 32
56 rue de Boulainvilliers

MATSURI 01 42 24 96 85
2, rue de Passy

MATSURI 01 47 27 00 59
119-121 avenue Victor Hugo

MIYAGAWA 01 45 27 01 83
11 bis av. de Versailles

OKYOTO 01 46 51 20 84
10, rue Chanez

OSAKA 01 45 25 60 29
1 rue Jouvenet

OZU 01 40 69 23 90
2 av. des Nations Unies

SUSHI GOURMET 01 45 27 09 02
1 rue de l'Assomption

SUSHI WEST 01 45 05 50 00
12, rue de Longchamp

TAMPOPO 01 47 27 74 52
66, rue Lauriston

YUSHI 16 01 47 04 53 20
70 rue de Longchamp





17e arrondissement

AYAME 01 42 27 98 00
10, rue Rennequin

CHEZ YI (SALON DE THÉ) 01 47 31 40 89
27 rue Bayen

ISUMO 01 47 64 36 27
47/51, rue des Acacias

KANNO 01 42 27 80 63
6, rue Saussier Leroy

KIFUNE 01 45 72 11 19
44, rue Saint Ferdinand

MAKO 01 44 09 89 63
19 av. Mac Mahon

MIYAKO SUSHI 01 44 85 53 00
103, rue Legendre

NAGANO 01 48 88 90 53
117, rue de Tocqueville

NAKAMURA 01 40 55 96 72
25, rue Brey

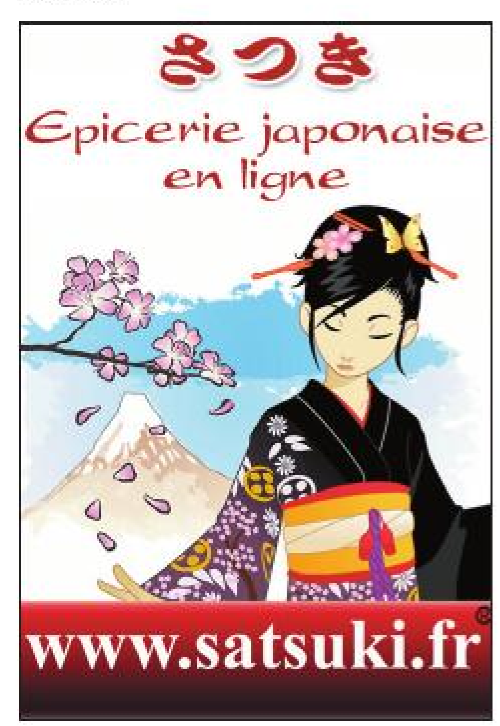
NAOKO 01 40 08 08 78
11, rue Blot

SHINANO 01 45 72 60 76
9, rue Belidor

SHOGUN SUSHI 01 43 80 72 88
139, rue Cardinet

SOLEIL LEVANT 01 48 88 02 75
57 rue de Tocqueville

SOLEIL LEVANT 01 45 74 21 68
4 rue Troyon



SUSHI BA 01 42 93 11 30
99 rue des Dames
SUSHI NAMI 01 42 27 14 22
38, rue Laugier
SUSHI WADA 01 44 09 79 19
19, rue de l'Arc de Triomphe
SUSHI WEST 01 42 27 50 00
1, rue Jouffroy d'Abans
SUSHI YAKITORI 01 48 96 97 98
115, rue Legendre
THÉ DE YI 01 45 74 16 18
27 rue Bayen
TIB'S 01 45 72 03 59
51 rue Bayen
YAMATO 01 43 87 67 38
16, bd des Batignolles
ZENZAN 01 53 81 00 75
4, rue Brey

18e arrondissement

ASUKA 01 42 55 50 91
145, rue Marcadet
ENISHI 01 42 57 32 14
67 rue Labat
FUGU 01 42 23 11 11
112, rue Lamarck
GUILO GUILO 01 42 54 23 92
8 rue Garreau
JUN KOU KO 01 42 58 80 30
79 rue des Martyrs
KEIKO 01 46 06 41 23
145 rue Ordener
KINTARO 01 42 57 27 97
106 bd. Rochechouart
MIYAZAKI 01 42 29 18 71
2 rue Lagille
MANEKI NEKO (ASSOCIATION) 01 42 64 52 78
1 bis rue Garreau
NAOKO 01 53 41 64 33
3, rue des Abbesses
SAKANA 01 53 28 08 35
46 bd de Clichy
SUSHI AKASHI 01 44 90 05 68
5 rue Forest
TOKYO 01 42 54 3112
40 rue Custine

19e arrondissement

MATSUBA 01 40 34 42 92
37 av Corentin Cariou
MINOWA CONCEPT 01 42 38 96 24
11, rue de la Villette
NAKAGAWA 01 42 08 43 22
9 rue Lassus
PRÊT À CUIRE 01 42 40 66 63
7 rue des Fêtes
SUSHI YA 01 42 02 85 82
12, rue Pradier

20e arrondissement

ASAHI 01 43 58 78 27
36 rue de Belleville
SAPPORO 01 43 73 88 70
152 bd de Charonne
SUSHI BAR 01 42 41 28 99
153 rue de Belleville
TAKICHI 01 47 97 03 96
7, rue du Cher

Boulogne-Billancourt

SANKI 01 46 08 38 38
38 av. Edouard-Vaillant
SHIKI 01 47 61 94 22
53 rue Gallieni

Levallois-Perret

SUSHI LAND 01 41 06 07 54
68 rue Louise Michel

Issy-les-Moulineaux

SUSHI KEN 01 46 42 58 18
12 rue Ernest Renan

Neuilly-sur-Seine

MATSURI 01 46 24 59 82
18, avenue Charles de gaulle

PROVINCE

SUD

AGEN

OSAKA 05 53 66 31 76
38, bd Sylvain Dumon

AIX EN PROVENCE

GEISHA SUSHI EXPERIENCE 04 42 20 30 00
53 Cours Mirabeau
KYO SUSHI (À EMPORTER) 06 50 01 50 50
500 rue Berthelot
NIJI EXPRESS 04 42 26 14 74
51 Rue d' Italie
NIKKI SUSHI 04 42 28 57 05
49 bd Carnot
SUSHIKA 04 42 27 59 91
23 rue de la Couronne
YAMATO 04 42 38 00 20
21 av des Belges
YAMASUSHI 04 42 39 92 50
9 rue d'Italie
YOJI 04 42 38 48 76
7, av. Victor Hugo

AUBAGNE

MOST OF SUSHI 04 42 32 91 61
86 rue de la République

CANNES

EDO SUSHI 04 93 99 40 39
14 rue Mace
FUJI CANNES 04 93 39 00 31
17, rue Notre Dame
O'SUSHI 04 93 68 28 23
12 rue des Belges
SUSHIKAN 04 93 39 86 13
5 RUE FLORIAN
TOKYO CANNES 04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuby

CASSIS

UNIVERSAL SUSHI 04 42 08 27 91
11 av. Viguerie

CLERMONT FERRAND

MAIKO 04 73 90 79 15
65 rue du Port
SANTOOKA 04 73 31 33 45
13 Rue Saint Dominique
LE SUSHI CAFÉ 04 73 31 33 45
21 rue des Vieillards 04 73 36 09 71

HYERES

YÔKOSÔ 04 94 23 41 77
10 rue du Soldat Ferrari

MARSEILLE

CAFÉ SUSHI 04 91 33 78 87
22 bd Paul Peytral
KIM DO 04 91 34 00 08
4 rue Capazza
LA VILLA 04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz
SHABU SHABU 04 91 54 15 00
30 rue de la Paix
SUSHI MOTO 04 91 78 29 71
50 bd Baille
SUSHI STREET CAFÉ 04 91 54 17 90
24 bd Notre-Dame
SU 04 91 52 22 27
28, rue Bir Hakeim (Galeries Lafayette)
WASAB'ART SUSHI 04 91 47 69 40
21 rue du docteur Escat
ZEN PRADO 04 91 53 00 09
60 av. du Prado

MARTIGUE

SUKI SUSHI 04 942 42 05 42
14 Bd Jean Zay

MONACO

CAPOSUSHI 00.377.93.25.59.52
6 impasse de la Fontaine
FUJI MONACO 00.377. 93 30 40 11
4 impasse Madonne
MAYA BAY SUSHI BAR
24 av. Princesse Grace 00.377. 97 70 74 67
MY SUSHI 00.377. 97 70 67 67
2 rue des Orangers

MONTPELLIER

LE SUSHI BAR 04 99 77 06 06
20 rue Bernard Délicieux
OBENTO YOSHIYA 04 67 40. 7 49
311 chemin de la Draille du Marbre
CASTELNAU LE LEZ
SAKURA 04 67 15 14 32
65 av. Samuel Champlain
SUSHI BOAT 04 67 92 00 37
12 rue de Verdun

NICE

AMADA 04 93 62 00 81
17, rue Tonduti de l'Escarène
JUN NICE 04 93 85 47 78
47, rue Gioffredo
HOME SUSHI & SASHIMI 04 93 55 37 37
3, rue de Orestis
HOT POT 04 93 82 33 54
6 rue d'Alsace Lorraine
KAMOGAWA 04 93 88 75 88
18 rue de la Buffa
MA YUCCA 04 93 88 39 84
26 rue de la Buffa
MY SUSHI 04 93 62 16 32
18, cours Saleya
O'SUSHI 04 93 82 92 45
30 Avenue Jean Médecin
SAISON 04 93 85 69 04
17 rue Gubernatis
YUZU SUSHI BAR (NOUVEAU) 04 93 85 79 87
35 rue Maréchal Joffre
LE ZEN 04 93 82 41 20
27 rue d'Angleterre

PAU

WASABI'S 05 59 27 06 98
2 place Clemenceau

PERPIGNAN

OMEDETO 04 68 51 29 20
12, Avenue Général Leclerc

RAMATUELLE

NIKKI BEACH 04 94 79 82 04
Route de l'Epi

TOULOUSE

L'ASSIETTE JAPON 05 61 21 50 91
28 rue Peyrolières
HINODE 05 61 21 51 26
17, rue d'Austerlitz
JAPAN 05 61 22 85 85
8 rue de l'Echarpe
JAPOYAKI 05 61 13 68 69
11, rue d'Austerlitz
SHUN 05 61 99 39 20
35, rue Bachelier
SUSHI KAN 05 61 11 22 67
24 av. de l'URSS
SUSHI OHISHI 05 61 23 00 26
13 Rue De L'alsace Lorraine
SUSHIYA 05 61 23 17 71
3 place du Peyrou
SUSHI YAKI 05 61 12 00 60
9, rue Ste Ursule

SOLLIES-VILLE

BÔ SUSHI 06 20 14 02 82
RN 97

OUEST

BIARRITZ

LE SUSHI LAND 05 59 22 24 96
9 av. de la Reine Victoria

BORDEAUX

CAFE JAPONAIS 05 56 48 68 68
22, rue St Siméon

LE KIMONO 05 56 79 23 30
22 rue Ferdinand Philippart
LE SHOGUN 05 56 39 05 12
168 bis cours du Médoc
MOSHI MOSHI 05 56 79 22 91
8 place Ferdinand Lafargue

BREST
HINOKI 02 98 43 23 68
6 Rue des Onze Martyrs

CAEN
COSY SUSHI 02 31 75 11 08
3 rue du Vaugueux
MIYAKO 02 31 34 77 83
13, rue St Michel

CHALLANS
OBJECTIF ZEN 02 51 93 28 76
11 place Aristide Briand

CHARTRES
SHOGUN 02 37 36 07 19
8, rue Dr Michel Gibert

LA BAULE
LE CAFE BOUILLU 02 40 23 14 14
22 pl. du Maréchal Leclerc

LA ROCHELLE
FUJIYAMA 05 46 41 21 28
25 quai Gabut

NANTES
NOW SUSHI 02 40 74 18 18
32 bis, rue Fouré
TAÏ SHOGUN 02 40 48 66 07
8 bis quai François Mitterrand
TOKYO 02 40 89 02 04
14 rue de la Juiverie

QUIMPER
ABALONE SUSHI 02 98 64 38 91
17 Halle St François

RENNES
FUJI 02 99 38 12 00
8, rue Derval
Contour de St Germain
MIZUNA 02 99 79 18 66
3 rue d'Argentré
SAKURA 02 99 78 11 80
1 rue Saint Louis
SIMPLY SUSHI 02 99 78 18 33
2 rue Jules Simon

SAINT-BRIEUC
NIGUI SUSHI 02 96 42 11 39
4 place du Guesclin

SAINT-MALO
TAKICHI 02 23 18 28 29
5 rue Alphonse Thébault
TAMPOPO 02 99 40 87 53
5 place de la Poissonnerie

SOTTEVILLE-LES-ROUEN
WASABI 02 35 63 41 82
34 bis Place de l'Hôtel de Ville

SOUSTONS
SUSHI NORI 06.79.53.26.22
22 rue du 8 mai 1945

EST

ANNECY
O SUSHI 04 50 45 81 62
2 rue Louis Revon

CHAMBERY
YAMAMO 04 79 60 07 57
87, rue Ste Rose

DIJON
SUSHI BAR 03 80 50 06 56
7 rue Michelet

GRENOBLE
HOKKAIDO 04 76 54 18 76
Rue Diodore Rahoult
KYOTO 04 76 54 08 91
1, place du Charmeyran (La Tronche)
OSAKA 04 76 43 26 49
1 rue Colbert
SAPPORO 04 76 85 02 45
64, cours Jean Jaures
LE SAKÉ 04 76 87 46 51
29 rue Condorcet

LYON
BO SUSHI
81 rue Duguesclin

CHEZ FYFY 04 72 41 81 22
6 rue des Marronniers

GOMAN ETSU 04 78 39 31 91
11 rue Lanterne
MATSURI 04 78 27 83 06
7 rue de la Fromagerie (1er)
MATSURI 04 37 24 74 90
109 cours Lafayette (6e)
MATSURI 04 72 85 06 36
60, rue de st Cyr
NEO SUSHI
Centre Commercial de la Part-Dieu
NOBORU 04 78 42 35 79
28 rue Henri Germain
SOLEIL LEVANT 04 78 95 04 37
204 rue Garibaldi
SUSHIDO 04 78 52 70 35
169 rue Cuvier
SUSHI KING 04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part-Dieu
SUSHI & SUSHIS 06 11 07 24 24
49 Rue de Gerland
TEPPANYAKI 04 72 56 05 05
11 quai Romain Rolland
CHEZ TERRA 04 78 89 05 04
81 rue Du Guesclin

SAINT ETIENNE
KYOTO 04 77 21 74 26
8, rue des Martyrs de Vingre

METZ
OSAKA METZ 03 87 36 68 90
32 bis rue Dupond des Loges

MULHOUSE
TOKYO MULHOUSE 03 89 54 11 18
102 rue de Bale

REIMS
MATSURI SUSHI 03 26 86 10 10
9, rue de Chativesle
TOKYO SARL 03 26 85 93 46
61, place d'Erlon

STRASBOURG
FUJIYAMA 06 19 60 02 12
19 rue des veaux
MIKADO 03 88 21 07 20
11 quai Turckheim
MOOZE 03 88 22 68 46
1 rue de la Demi Lune

VITTEL
LE COMPTOIR 03 29 08 90 83
294 rue de Verdun

NORD

LILLE
JOMON 03 28 36 84 46
4 rue de la Rapine


AB
AGRICULTURE
BIOLOGIQUE